



## Nouveaux avantages La mutualité chrétienne vous gâte en 2014

PAGES 10 ET 11

© Stock

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



© Philippe Turpin/BELPRESS

### Bien-être

#### Savourer l'instant présent

La méditation de pleine conscience aide à lutter contre le stress, la souffrance physique et psychique... Une véritable philosophie de vie à découvrir.

PAGE 5



© Jens Kalaene/REPORTERS

### Microbes

#### Trop d'hygiène tue l'hygiène

Se laver les mains régulièrement reste indispensable. Mais point trop n'en faut! Certains produits désinfectants font parfois pire que mieux.

PAGE 6

### Généralistes

#### La carte de la prévention

Dépistage, vaccination, conseils de santé... Les médecins généralistes jouent bien leur rôle mais, d'après une récente enquête, ils boudent le DMG+, un outil qui encourage ces pratiques.

PAGE 7

### Conseils juridiques

#### L'infidélité punie par la loi?

L'adultère n'est plus une cause légale de divorce. Mais il peut avoir un impact sur les modalités de pension alimentaire due au conjoint.

PAGE 2

Domicile

## De l'aide pour les soins d'hygiène

Avec l'âge ou la maladie, on se trouve parfois bien démuni pour assurer soi-même le débarbouillage quotidien ou le grand entretien de notre corps. Une aide est alors utile, de l'entourage ou d'un professionnel. Dans le jargon de l'aide et des soins à domicile, on parlera des toilettes ou des soins d'hygiène. Quelques ajustements sont en cours dans le secteur.



© Julien De Wilde / REPORTERS

**Traditionnellement**, la prise en charge des soins d'hygiène est inscrite dans la nomenclature des soins infirmiers. Les infirmiers sont en effet les premiers – après la Première guerre mondiale – à se rendre au domicile des patients pour assurer les prises en charge, et notamment les soins d'hygiène. A l'époque, on ne parlait pas encore des métiers d'aide familiale, de garde malade ou d'aide soignant... Mais finalement est-il nécessaire de recourir au service d'un professionnel du corps médical (du

type infirmier), pour surveiller une personne qui ne peut prendre sa douche seule, par exemple? La majorité des acteurs du domicile ne le croient pas et les réflexions vont bon train, au niveau de l'Inami entre autres, quant à une collaboration renforcée entre les métiers du domicile, quant à l'organisation de cette 1<sup>ère</sup> ligne. Ainsi, rappelle la Fédération d'aide et de soins à domicile (FASD), "la profession d'aide familiale est tout à fait compatible avec le soutien à la réalisation d'une série de soins d'hy-

giène. Cela s'inscrit parfaitement dans son rôle d'accompagnement des personnes qui ne savent plus réaliser seules certains actes de la vie journalière, comme préparer un repas ou faire les courses". Les soins d'hygiène sont d'ailleurs enseignés aux futures aides familiales, tout autant qu'ils prennent place dans le cadre des formations continuées. La Fasd propose par exemple une formation intitulée: "La toilette, un acte de soins porteur

"La profession d'aide familiale est tout à fait compatible avec le soutien à la réalisation d'une série de soins d'hygiène."

de sens". Car les soins d'hygiène ne se limitent pas à l'art de manier la savonnette, explique Ingrid Weiss, enseignante, "ils impliquent toute une démarche relationnelle, une attention au respect des us et coutumes, un accompagnement sans jugement, ni message moralisateur", enseignés tant aux infirmiers qu'aux aides familiales.

### Changements concrets

Prenant les devants par rapport aux changements de nomenclature annoncés (la suppression de certains honoraires infirmiers pour une série de soins d'hygiène), les Aide et soins à domicile (ASD) préparent le terrain. Et ce, progressivement, à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2014. Une transition facilitée par l'organisation même des ASD où les secteurs infirmiers et l'aide à la vie journalière cohabitent déjà.

Ainsi, dans le cadre d'une nouvelle demande, la première toilette sera réalisée par un infirmier. Il ou elle évaluera la situation du patient, selon ce que l'on appelle "l'échelle de Katz", une série de critères qui permettent d'estimer le degré d'autonomie de la personne.

Celle-ci, a-t-elle besoin d'aide pour laver l'ensemble de son corps, pour se laver le dos, ou les pieds? Si la personne bénéficie déjà du passage d'un infirmier ou d'un aide soignant, cette évaluation sera effectuée en interne du service. En fonction de l'état de santé de la personne, les soins d'hygiène pourront

être assurés par le secteur d'aide à la vie journalière. Attention, on ne parle pas ici de réaliser un pansement ou de faire une injection. Sur la base de l'évaluation, un assistant social se rendra au domicile pour discuter, avec le premier concerné et son entourage, de l'aide la plus adéquate aux besoins. Il informera également du coût de cette aide. L'intervention d'une aide familiale est facturée selon la situation financière du ménage (allant de moins d'1 euro/heure à quelque 7 euros). Le coût varie également selon que l'on vive en Région bruxelloise, en Wallonie ou sur le territoire de la Communauté germanophone (1). La visite trimestrielle d'un infirmier sera prévue pour maintenir une attention pluridisciplinaire sur l'évolution de l'état de santé de la personne.

Dans cette perspective, la Fasd propose – avec d'autres représentants du secteur – d'introduire une nouvelle prestation de soins infirmiers. Et d'appuyer ainsi le rôle de prévention et d'éducation à la santé rempli par les infirmiers. La Fédération réclame également l'augmentation du contingent d'aides familiales et une intervention plus importante des pouvoirs publics sur la part à charge du bénéficiaire. A suivre.

//CATHERINE DALOZE

>> Plus d'infos sur les Aide et soins à domicile de sa région, auprès de la Fasd : 02/735.24.24 • www.fasd.be

(1) Remarquons que contrairement aux soins infirmiers qui dépendent du Fédéral, l'aide à la vie journalière relève des Communautés et Régions.

## Conseils juridiques

### Quelle est la place de l'adultère dans le divorce?

L'adultère a-t-il encore une influence dans le divorce, juridiquement parlant? Permet-il à l'époux trompé de réclamer des indemnités ou d'être avantagé par rapport à la pension alimentaire? L'infidèle est-il (elle) puni(e) par la loi?

**Autrefois sévèrement condamné** par les tribunaux, l'adultère ne constitue plus un motif de divorce. Le divorce pour faute (ou pour cause déterminée) n'existe plus et il n'est donc plus possible de prononcer celui-ci "aux torts" de l'un ou l'autre époux. Le simple constat d'adultère permet uniquement de prouver que la vie commune n'est plus possible. Juridiquement parlant, il est un indice d'une désunion irrémédiable (lire ci-dessous).

**Le devoir de fidélité**  
Lors de la célébration du mariage, l'officier de l'état civil liste une série de droits et devoirs que doivent respecter les futurs époux. Entre autres, l'obligation de contribuer aux charges du ménage, le devoir de secours et d'assistance mutuels et le devoir de fidélité. Et pourtant, le non-respect de ces obligations n'a pas forcément des conséquences juridiques.

Plus question donc de "punir" l'infidèle, même si du point de vue du conjoint trompé, la reconnaissance en justice d'une faute est d'une importance capitale. Critiquée par certains, la réforme du divorce de 2007 s'est adaptée à la société moderne. La volonté était d'éviter le débat sur la culpabilité ou la responsabilité du divorce afin d'accélérer la procédure. Quel que soit le comportement de l'un ou de l'autre pendant la vie commune, le divorce est prononcé. L'aspect financier est apprécié uniquement par rapport aux besoins des ex-époux.

### Pas de pension alimentaire en cas de faute grave

L'adultère peut être considéré par le juge comme une faute grave s'il a provoqué la désunion irrémédiable, c'est-à-dire s'il y a un lien entre le comportement de l'époux infidèle et la rupture. Dans ce cas, le juge peut exclure "l'infidèle" du droit à une pension alimentaire pour lui-même



© Philippe Turpin / BELPRESS

(ou elle-même) après divorce. Il en va de même pour toute autre faute grave (violences conjugales, par exemple): le juge n'octroiera pas de pension alimentaire à l'époux qui en fait la demande si son ex-conjoint prouve une faute grave dans le chef de l'autre. Attention: ne pas confondre tout ceci avec la contribution alimentaire pour les enfants, indépendante du comportement des parents.

Malgré toute la souffrance ou l'humiliation qu'il peut engendrer, l'adultère n'entraîne pas forcément des conséquences juridiques. Moralement, c'est une autre histoire!

//HÉLÈNE MAROT, ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> Durant le mois qui suit la publication de cet article, consultez les questions complémentaires sur le thème abordé dans la rubrique accès libre sur le site: www.droitsquotidiens.be

### Deux procédures de divorce

Il n'existe plus aujourd'hui que deux causes de divorce: le divorce pour cause de désunion irrémédiable et le divorce par consentement mutuel.

La désunion est "irrémédiable" si la poursuite de la vie commune est devenue impossible. Elle est automatiquement irrémédiable si les époux prouvent une séparation de fait de six mois ou un an, selon qu'un seul ou les deux époux introduisent la demande de divorce. Autre possibilité: un des deux époux prouve la désunion irrémédiable par tout moyen. Il peut s'agir des anciennes causes de divorce: adultère, violences conjugales, injures graves, manquements à l'obligation de secours et assistance...

Flash-back

// BONNES NOUVELLES //

1948



## La contraception moins chère pour les jeunes

2004

2014

Le prix des contraceptifs constituant un frein à leur utilisation, tout particulièrement chez les jeunes, le gouvernement fédéral a décidé, en 2004, d'octroyer aux jeunes filles de moins de 21 ans une intervention financière supplémentaire de sorte que de nombreuses pilules soient gratuites. L'objectif est d'éviter les grossesses non désirées chez les jeunes.

Si la pilule est le moyen de contraception le plus utilisé en Belgique, elle est cependant peu remboursée : l'assurance soins de santé obligatoire intervient dans le prix de certaines pilules contraceptives à hauteur de 20 % sur la base d'une prescription médicale. Dans le cadre de son assurance complémentaire, la Mutualité chrétienne veille cependant à renforcer l'accessibilité des femmes à la contraception.

Pour que le prix de la contraception ne soit pas un frein à son utilisation chez les jeunes, depuis mai 2004, les jeunes filles de moins de 21 ans bénéficient d'un remboursement supplémentaire de l'assurance obligatoire sur tous les moyens de contraception prescrits (à l'ex-

ception des préservatifs) : les pilules, les stérilets, les patches, les anneaux vaginaux, les implants.... Grâce à cette mesure, de nombreuses pilules génériques et de marque sont entièrement gratuites pour les jeunes jusqu'à l'âge de 20 ans inclus. Cette mesure a été largement expliquée dans le journal *En Marche* du 6 mai 2004. On y précise également que, "la pilule du lendemain – qui n'est pas un contraceptif, mais se révèle parfois une solution d'urgence absolument nécessaire – est désormais gratuite pour les filles de moins de 21 ans".

Des préservatifs sont aussi disponibles gratuitement dans les centres de planning familial.

// FL. LORIAUX (CARHOP) ET J.D

>> Depuis le 4 juillet 2013, dans chaque édition d'*En Marche*, retrouvez la rubrique "Bonnes nouvelles". Une plongée résolument positive dans 65 ans d'histoire dont le journal s'est fait le témoin : conquêtes sociales, progrès médicaux, avancées sociétales, améliorations de la qualité de vie...

Solival

## Une nouvelle salle d'essais à Bruxelles

L'ASBL Solival invite les personnes en situation de handicap et leur entourage à découvrir, manipuler et tester du matériel adapté dans ses salles d'essais et d'apprentissage à Mont-Godinne et à Thuin. Une nouvel espace est dorénavant accessible à Bruxelles dans l'enceinte de l'hôpital Valida à Berchem-Sainte-Agathe.

Service subsidié et entièrement gratuit, Solival a pour objectif de favoriser l'autonomie de la personne à domicile. Informations, conseils personnalisés, visites à domicile, audits, formations... sont proposés par les ergothérapeutes de l'ASBL aux particuliers, aux aidants proches et aux professionnels du secteur.

Dans le cadre de son expertise en adaptation du domicile, Solival disposait jusqu'à présent de deux salles d'essais et d'apprentissage accessibles gratuitement, l'une à Mont-Godinne, l'autre à Thuin. Un nouvel espace est dorénavant accessible à Berchem-Sainte-Agathe (région bruxelloise).



mesures pour déterminer l'emplacement idéal du matériel conseillé. En outre, la nouvelle salle bruxelloise intègre un espace dédié à l'enfant en situation de handicap.



>> Plus d'infos :

> Salle Solival Mont-Godinne : CHU de Mont-Godinne, av. Dr Gaston Thérassé, 1 à 5530 Yvoir • Ouvert tous les matins sur rendez-vous et accès libre de 13 à 16h.

> Salle Solival Thuin : rue des Faulders, 1 à 6530 Thuin • Ouvert uniquement sur rendez-vous.

> Salle Solival Bruxelles : av. Josse Goffin, 180 à 1082 Berchem Sainte-Agathe • Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 16h, avec ou sans rendez-vous.

Tél. : 070/221.220 • www.solival.be



Ces salles d'essais permettent de s'informer sur le matériel et les aides techniques mais aussi et surtout, de les essayer, de les manipuler, d'en apprendre le fonctionnement en situation réelle et, in fine, de voir si elles conviennent. Au plus proche du domicile, les salles comportent chacune une cuisine, une chambre adulte, une chambre enfant, une salle de bain et un salon. Elles disposent aussi d'un espace de prises de

A suivre...

## Et vous, qu'est-ce qu'on vous souhaite?

A cette époque de l'année, les vœux pleuvent. "Que peut-on vous souhaiter pour 2014?", demande-t-on en vous embrassant une, deux, trois voire quatre fois, selon l'usage du cru. Plein de bonnes choses, répondra l'omnivore. La santé, dira le pragmatique, considérant que "quand elle va, tout va". L'amour, osera le célibataire en mal de romance. Et l'indécis de s'interroger encore sur ce qu'il souhaiterait, l'accolade passée au suivant. Le pudique de ne formuler ses souhaits qu'en son for intérieur.



La question tient souvent du mécanique. Mais la réponse peut dévoiler bien des choses : des intentions plus ou moins précises, de bonnes résolutions plus ou moins réalistes, des projets ou l'absence de programmation pour l'avenir. Quant aux vœux exprimés par courrier, courriel ou sms, ils viendront toucher juste... ou pas. La gamme semble infinie : du simple "meilleurs vœux" aux souhaits plus élaborés de bonheur, chaleur, douceur, prospérité, solidarité... À n'en pas douter, ces vœux révéleront une part de l'état d'esprit de l'expéditeur, de ses propres attentes pour l'année qui vient.

"Il y a deux sortes d'ambition", lance le romancier legor Gran en introduction aux épopées de son dernier récit en date (1). L'ambition est une notion peu théorisée. Avec le talent de l'écrivain et un humour décalé, legor Gran en parle comme d'un "courant électrique qui nous traverse, nous anime". Il y a l'ambition Lego®, et l'ambition Playmobil®, précise-t-il. Son allégorie est en phase avec cette période de fêtes où le commerce – des jouets notamment – bat son plein. Lego ou Playmobil? Voilà une petite philosophie de la construction existentielle. Sans prétention, mais très parlante.

Côté Lego, on se construit doucement, par étapes mûrement réfléchies, avec un plan. Pierre après pierre, la mosaïque s'élabore. "Comment imaginer que de ces centaines de morceaux aux couleurs différentes sortira une construction, une fusée? Il le faut pourtant. On s'y attèle", explique l'écrivain. Tranquillement, pas à pas, durablement. "Tout a été prévu, calculé. Si l'on a assemblé deux briques par erreur et pressé fortement, il est difficile de revenir en arrière". Ainsi, la vie du Legomane, comme on pourrait le qualifier, suit une certaine prévisibilité rassurante : on passe des diplômes, on effectue de petits stages, on commence comme en bas de l'échelle, on devient contremaître, etc... On loue d'abord un petit studio, on en devient propriétaire, puis on achète plus grand, etc. S'il y a un léger décalage entre les briques, il est maîtrisé. Car aux yeux de l'ambitieux version totalement Lego, "le rêve est l'ennemi de la réalité, il freine et fait faire des bêtises". Loin de lui,

l'attitude girouette qui l'amènerait à "se trémousser au gré des coups de foudre".

Côté Playmobil, l'ambition se montre très différente. À peine les éléments sortis de la boîte, on peut déjà y jouer. Les assemblages sont prêts à l'emploi. Alors, cela va vite, très vite. "Des croisés, on passe au château, du château à l'oasis", etc. L'ambitieux Playmobil s'aventure du coq à l'âne, au gré de son inspiration, et fidèle à ses devises : découvre, invente. Il s'épanouit dans le changement, se rêve artiste et libre. legor Gran dresse à gros traits son parcours : "On abandonne une maîtrise de maths pour basculer sur le latin, puis ayant fait une charmante rencontre dans un musée, on s' imagine docteur en histoire de l'art. Après deux heures de cours sur la datation des amphores à l'Ecole du Louvre, on se dit que c'est prise de tête, et l'on revient aux mathématiques mais en auditeur libre cette fois, le temps de tomber dans un bouquin de statistiques, et soudain, le monde change de couleur".

N'abordons-nous pas tous la vie soit comme un peu Lego, soit comme un peu Playmobil? Ne nous arrive-t-il pas aussi de passer de l'un à l'autre ou de panacher nos ambitions? Assurément, aucune des deux ne semble meilleure que l'autre. "Les deux subissent des échecs, peuvent faire mal", précise l'auteur. Le Lego se prendra à rêver de légèreté et de risque. Le Playmobil de constance et d'assiduité. L'un comme l'autre pourront par contre cultiver "le goût de l'avenir", "avec une certaine gaieté", comme l'appelle de ses vœux l'essayiste Jean-Claude Guillebaut (2). "Le goût de l'avenir, écrit-il, passe par la certitude joyeuse que les catastrophes ne sont pas programmées, que le pire n'est jamais sûr, que le futur n'est pas décidé et que tout regret est un poison aux effets lents".

Que peut-on vous souhaiter pour 2014? La question n'est finalement pas si anodine. La réponse non plus. Tâchons de formuler l'une comme l'autre sincèrement, de les écouter pleinement. Et glissons-y le clin d'œil qui nous conviendra.

// CATHERINE DALOZE

(1) legor Gran, *L'Ambition*, éd. POL, 2013, 211 p.

(2) Jean-Claude Guillebaut, *Le goût de l'avenir*, éd. du Seuil, coll. Points, 2003, 375 p.

50 ans d'Action Damien

En 2014, Action Damien souffle ses 50 bougies. En guise de célébration, l'association part en campagne les 24, 25 et 26 janvier. Luttant depuis un demi-siècle contre la lèpre et la tuberculose, Action Damien rappelle que ces deux maladies continuent à tuer jour après jour. Pour récolter des fonds, des marqueurs seront vendus au prix de 6 euros et des dons déductibles fiscalement à partir de 40 euros pourront être envoyés sur le compte d'Action Damien. Cette année, le groupe Scala se produira à 5 reprises au profit de l'association, en commençant par les Beaux-Arts de Bruxelles le 26 janvier. La RTBF projettera également fin janvier "Le prince et les parias", film évoquant les réalités de la lutte contre la lèpre en Inde. Infos : [www.actiondamien.be](http://www.actiondamien.be) • IBAN : BE05 0000 0000 7575 - BIC : BPOTBEB1

Prescription pour la dompéridone

Depuis le 30 novembre dernier, tous les médicaments contenant de la dompéridone sont vendus en Belgique uniquement sur prescription médicale. Ils sont utilisés pour certains types de nausées et vomissements. Cette modification fait suite à l'avis définitif rendu en avril 2013 par la Commission des médicaments à usage humain de l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé. Cet avis juge, entre autres, que les médicaments contenant de la dompéridone peuvent constituer un danger pour le patient s'ils sont administrés sans l'accord et le suivi d'un médecin. Les médicaments concernés en Belgique sont : Domperidone EG, Domperidon Mylan, Domperidon Teva, Domperitop, Motilium, Oproperidys, Touristil et Zilium. Infos : [www.fagg-afmps.be](http://www.fagg-afmps.be)

Problème de langage?

L'ouvrage de Katherine L. Martin, "Cet enfant a-t-il un problème de langage?", se conçoit comme un guide à destination des parents et des professionnels du monde de l'éducation. 50 questions-réponses permettent aux proches de l'enfant de mieux appréhender le développement du langage chez celui-ci et les difficultés qui peuvent potentiellement surgir. Le livre traite de cinq thèmes : le bégaiement, les troubles de l'articulation et les difficultés phonologiques, les capacités d'écoute et de traitement auditif, le langage, la voix. Il peut être parcouru entièrement ou consulté pour des questions spécifiques. Infos : *Cet enfant a-t-il un problème de langage ?* • éd. De Boeck • 2011 • 148 p. • 18 EUR

Musées gratuits le dimanche

À l'aube de l'année 2014, on dénombre désormais 100 musées partenaires de l'opération de gratuité le premier dimanche de chaque mois. Initié en 2012 par l'ASBL Arts & musées, ce dispositif aura atteint plus rapidement que prévu la centaine d'institutions participantes. L'opération vise un double objectif : augmenter la fréquentation des musées et mettre en avant leurs collections. Un guide reprenant l'ensemble des musées partenaires peut être consulté et téléchargé sur le site [www.artsetpublics.wordpress.com](http://www.artsetpublics.wordpress.com)

Manger sain dès la prime enfance

De récents travaux de l'Université de Liège plaident, une nouvelle fois, en faveur d'une alimentation la plus naturelle possible, c'est-à-dire peu ou pas transformée. À tous les âges et dès... les petits pots pour bébés.

Le furane est décidément une substance qu'il faut garder à l'œil lorsqu'on s'inquiète de la qualité de l'alimentation. Lié aux processus de transformation (chauffe, cuisson, stérilisation), le furane est, en effet, classé "probablement cancérigène" par l'Organisation mondiale de la santé, même si ce sont en réalité les produits issus de sa métabolisation dans le foie qui posent problème.

Faute d'études probantes en nombre suffisant, on ne dispose pas encore de valeurs journalières à ne pas dépasser. Des chercheurs du Centre de recherche analytique et technologique (Cart) de l'ULg ont voulu en savoir plus à la demande des autorités fédérales. Grâce au développement de méthodes analytiques sophistiquées, ils ont pu tester la présence de furane en très faibles quantités dans 500 échantillons d'aliments prélevés un peu partout dans le pays. Il en résulte divers constats qui ont de quoi interpeller. Primo, chez l'adulte, la consommation de café est le principal facteur d'exposition. Ainsi, boire quotidiennement une tasse de café en plus ou en moins peut faire monter ou baisser de 20% la quantité de furane ingérée sur une journée. Et l'on sait que le café est grandement apprécié dans notre pays.



Secundo, chez l'enfant de 3 à 8 ans, "les groupes d'aliments les plus consommés – par exemple les jus d'orange en carton ou en bouteille – sont aussi ceux qui contiennent le plus de furane". Dans cette tranche d'âge, les légumes et féculents (importantes sources de vitamines et de nutriments) constituent les principales voies d'exposition.

Tertio, chez le très jeune enfant, ce sont principalement les petits pots pour bébés qui sont contaminés. Les chercheurs ne voient pas là de quoi s'inquiéter outre mesure. Ils ont en effet estimé, sur la base des chiffres de Kind en Gezin (l'équivalent flamand de l'ONE), que les bébés belges n'ingèrent de tels aliments préparés que lors d'un repas sur trois, ce qui traduit une préférence pour des repas "faits maison" plutôt qu'industriels. Ils ajoutent que "le furane étant très volatil, il suffit de bien secouer ou remuer les aliments à l'air libre avant de les ingérer pour qu'une part importante de ce contaminant soit éliminée". Ils précisent également qu' "il est préférable de réchauffer les aliments concernés dans une casserole plutôt qu'au micro-onde par exemple". Enfin, pour mieux connaître l'effet du furane sur les bébés, ils plaident pour l'organisation d'études toxicologiques complémentaires.

//Phl

(1) Article complet à consulter sur [www.reflexions.ulg.ac.be](http://www.reflexions.ulg.ac.be) (rubrique Sciences/chimie)

Assuétudes : une communauté thérapeutique au cœur de la ville

Le Centre d'accueil et de traitement du Solbosch (Cats) fait peau neuve. Le 17 décembre dernier, cette communauté thérapeutique située en milieu urbain et destinée à des personnes souffrant d'assuétudes ouvrait ses portes après une rénovation très réussie, à Forest.

Après six semaines de séjour, des sorties non accompagnées sont autorisées. La reprise d'une activité professionnelle peut même être envisagée les deux derniers mois.

Le Cats offre aussi une "maison de transition" accueillant des résidents après leur passage au centre d'accueil. La démarche de réinsertion sociale y est intensifiée.

Tout récemment, la structure a signé une nouvelle convention avec l'Inami lui permettant d'étendre ses services. Elle peut offrir maintenant un pré-accueil à des personnes en fin de sevrage ainsi qu'un accompagnement à des personnes ayant rechuté. Une belle reconnaissance pour ce projet résolument inscrit dans la ville, alors que souvent les communautés thérapeutiques cherchent l'isolement de la campagne à l'abri des "tentations".

Autre fait remarquable : depuis son origine, le projet est porté par un partenariat entre les mutualités chrétiennes (Mutualité Saint-Michel) et socialiste. Une collaboration concrète des deux principales mutualités du pays qui mérite aussi un coup de chapeau !

//CHRISTIAN DE BOCK



>> Plus d'infos : Cats • 02/649.79.01 • [www.lesolbosch.be](http://www.lesolbosch.be)

Les opérations correctrices des yeux sous la loupe

Se tourner vers la chirurgie pour ne plus devoir porter de lunettes ou de lentilles : c'est ce qu'ont fait environ 3% des personnes myopes, hypermétropes et astigmatiques. Le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) a analysé l'efficacité, la sécurité et les aspects financiers de ces interventions.

Deux techniques chirurgicales permettent de corriger les troubles de la réfraction : la chirurgie au laser (qui remodèle la cornée) et l'implantation d'une lentille artificielle devant le cristallin (la lentille) de l'œil. "Les taux de réussite présentés dans la littérature clinique ne permettent pas d'interprétation univoque, relève le KCE : les groupes de patients sont hétérogènes (âge, pathologie), le suivi à long terme fait souvent défaut et le taux de succès varie suivant les études. Il est évalué aux alentours de 70% pour les patients myopes et les résultats sont légèrement moins bons chez les personnes hyper-

métropes (50% à 60%)." Mais ces chiffres ne disent pas tout, comme le souligne le KCE : des patients avec de bons résultats ont, dans certains cas ou certaines circonstances, encore besoin porter des lunettes ou lentilles après l'opération. D'autres, par contre, peuvent s'en passer même si leurs résultats cliniques ne sont pas parfaits. Toujours est-il que les taux de réussite spécifiés dans les études



sont inférieurs à ceux mentionnés par les experts ophtalmologues interrogés par le KCE.

Choisir une technique adaptée au patient est un facteur déterminant pour diminuer l'incidence de complications. Cependant les risques liés à la chirurgie existent. Certains effets secondaires graves sont rares mais ils peuvent conduire à une perte irréversible de vision, partielle ou totale. "Comme la technique de la lentille intraoculaire est plus invasive, elle est plus risquée que la chirurgie au laser. Avec cette dernière technique, les conséquences sont moins graves mais ennuyeuses, principalement les yeux secs, les éblouissements et halos autour des faisceaux lumineux (ce qui peut être gênant pour la conduite automobile nocturne)."

Enfin, ces interventions chirurgicales s'avèrent

onéreuses pour le patient (de 2.000 à plus de 3.500 euros pour les deux yeux). Elles ne sont pas remboursées par l'assurance soins de santé obligatoire. Mais, observe le KCE, elles peuvent s'avérer financièrement avantageuses pour les patients relativement jeunes qui devront encore investir dans une correction optique pendant de nombreuses années, ou chez les porteurs de lunettes ou lentilles relativement chères.

En conclusion, le KCE émet plusieurs recommandations. Parmi elles : le développement de guides de pratique clinique et l'imposition de normes pour éviter les complications. Le centre d'expertise plaide aussi une information objective et compréhensible aux patients sur les risques, les résultats attendus et le coût de l'opération afin de pouvoir prendre une décision en toute connaissance de cause.

//JD

>> Correction des erreurs de réfraction oculaire chez les adultes : partie 2 - chirurgie au laser et lentilles intraoculaires • rapport n°215 • décembre 2013 • à consulter sur [www.kce.fgov.be](http://www.kce.fgov.be)

## La pleine conscience : comme un entraînement à savourer



Ce jeudi soir, le vent souffle à tout crin. Une trentaine d'hommes et de femmes – en majorité des femmes – arrivent au compte-gouttes dans une grande salle de la Maison de la Solidarité à Ixelles. Tous se déchaussent et prennent place dans le cercle qui s'agrandit. L'un sur une chaise, l'autre sur un zafu mis à disposition (coussin conçu pour la méditation). À leur convenance. Car la première étape, guidée par l'instructeur de la soirée, Ilios Kotsou, consistera à observer chacun – les yeux fermés – sa position, les zones de contacts avec l'assise, les éventuels inconforts, sa respiration aussi... "Cultiver dans un premier temps sa capacité à observer l'expérience sans réagir directement", voilà la première consigne. Les participants sont invités à se pencher en avant, sur les côtés, "jusqu'à l'endroit où cela devient inconfortable". Pas question de se faire du mal ou d'atteindre un état particulier, mais plutôt de se familiariser avec soi-même, ici et maintenant. L'exercice est bien utile, alors que certains ont couru pour être à l'heure, que d'autres ont pesté dans les embouteillages ou s'angoissent des conséquences de la tempête annoncée. Cette première étape donne le ton de la suite des exercices proposés, sur le mode de la méditation accompagnée. Ces personnes participent à une soirée de suivi dans le cadre de leur pratique de la pleine conscience.

**Leurs attentes pour ces deux heures?** Se ressourcer, reprendre de l'énergie, se remotiver, veiller à la régularité de leur pratique ou encore prolonger l'enseignement de base qu'ils ont reçu. La pleine conscience - ou Mindfulness en anglais - ne leur

est en effet pas inconnue. Tous – c'est un prérequis pour participer aux soirées de suivi – ont déjà pratiqué cet entraînement du corps et de l'esprit qui vise à porter l'attention sur le moment présent, instant après instant, de façon intentionnelle et sans jugement de valeur. "On accepte ce qui vient, on ne cherche pas si c'est bien ou mal, désirable ou non, on ne souhaite pas que quelque chose arrive ou se passe", explique le psychiatre français Christophe André, parlant de cette simple présence, si difficile à atteindre.

**Qu'est-ce qui les a amenés à adopter cette pratique?** Les raisons sont diverses, toutes personnelles, en fonction des individus, des parcours de chacun. On y retrouve souvent le stress (au travail, en famille, à l'école, lié à la maladie, aux doutes, à la sensation de perte de contrôle...). Elles

tiennent globalement du souhait d'améliorer son bien-être physique et/ou psychologique. Shirley explique l'intérêt qu'elle trouve dans la pleine conscience: "c'est bienveillant. Cela fait du bien. C'est assez pratique et tout en simplicité". Thomas quant à lui apprécie cette approche sans prosélytisme, sans dogmatisme, en toute humilité. "L'animateur est toujours dans l'invitation, dans la sollicitation, il n'y a pas d'obligation. Tu es responsabilisé, acteur". Cycliste en milieu urbain, il remarque comme il ne s'énerve plus autant à bicyclette, alors qu'il avait tendance à pester, à se crispier dans la circulation bruxelloise. Véronique a tenté la pleine conscience après de longs mois d'isolement, à la suite d'un burn-out. "Avec cette pratique, j'arrive à calmer mes pensées, qui me semblent carabur en permanence : comment aurais-je dû réagir dans telle situation? Que

vais-je faire juste après?... En me forçant à réaliser le moment présent, je ne pars plus dans ce vagabondage mental permanent". Ann explique comme – en grande détresse psychologique – elle a cherché "une certaine qualité de mieux-être, moins de détresse et de sentiment d'impuissance". Elle avait très peur d'"être entraînée dans des mouvements sectaires ou simplement un peu trop 'New Age'". La conjugaison de rigueur scientifique et de spiritualité, "sans le côté religieux d'autres formes de méditation" précise-t-elle, l'a convaincue. Mêmes appréhensions pour Stella au moment de s'inscrire à un cycle de pleine conscience sur les conseils de

son médecin: "j'avais peur de rencontrer des gens bizarres, d'être prise dans une sorte de secte, car je me trouvais dans une période difficile de ma vie, avec beaucoup de faiblesses et de fatigues". Rapidement, ses appréhensions se sont envolées. Alors qu'elle souffre de fortes douleurs, la pleine conscience l'aide à accepter ces douleurs chroniques qu'elle a plus ou moins apprivoisées. Stella évoque aussi les effets bénéfiques de la pleine conscience sur le stress: "je me sens beaucoup moins stressée. Je ne cours plus après le temps comme avant. Et quand je sens une tension intérieure qui revient, j'arrête, je ralentis, je m'oblige à me poser et ça marche".

**Retour à la séance de suivi.** L'instructeur invite chacun à se rappeler une situation difficile, à lui donner une forme, une couleur, à la localiser dans son corps. Drôle d'exercice? Riche en enseignements en tout cas. Il entraîne à "identifier ses émotions, accueillir ses inconforts. Ce qui ne veut pas dire se résigner, mais reconnaître que c'est comme ça, commente Ilios Kotsou. Ce n'est pas magique, mais une forme de soulagement. La difficulté ne disparaît pas, mais l'inconfort ne prend plus toute la place. On n'est plus obsédé par la difficulté, mais ouvert à la vie, au monde à savourer". Et de clôturer par un exercice autour du sourire intérieur. Bienveillance bien ordonnée ne commence-t-elle pas par soi-même?

// CATHERINE DALOZE

## Un outil vers un autre état d'esprit

Structurée vers la fin des années 70 par un scientifique américain, Jon Kabat-Zinn, la méditation de pleine conscience connaît un succès croissant aujourd'hui. Pas seulement auprès des aficionados du développement personnel. Aussi dans le monde médical ou auprès de quidams soucieux de changer de mode de vie.

Plus de 700 hôpitaux et cliniques dans le monde développent des programmes de pleine conscience dans leur traitement de la douleur notamment, ou de gestion du stress. Le pionnier belge en la matière est un psychiatre anversois, Edel Maex, qui a amené à découvrir cette pratique en Belgique, voici plus de vingt ans.

Partout, elle s'appuie sur un même programme de huit semaines, appelé MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ou réduction du stress basé sur la pleine conscience. "Il vise à nous relier autrement aux circonstances de notre vie, y compris le stress et la souffrance tant physique que psychique", indique l'ASBL Emergences qui organise entre autres des cycles de gestion du stress par la pleine conscience (1). La pleine conscience n'est pas une thérapie, ni un soin médical, elle a par contre des effets thérapeutiques, rappellent les praticiens soucieux de la définir comme complémentaire à d'autres prises en charge quand on souffre de dépression ou d'autres problèmes de santé. Elle est égale-

ment intégrée dans différentes formes de psychothérapies et d'interventions psychologiques, comme la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT).

Inspirée de la méditation bouddhiste, mais sécularisée et intégrée dans des protocoles scientifiques, elle semble s'inscrire dans les préoccupations de nos sociétés occidentales: se reconnecter à nos sens dans un monde de plus en plus rapide, où notre attention est très sollicitée, se reconnecter également aux autres, à ses valeurs. Aussi l'outil a l'intérêt de "nous réconcilier avec la spiritualité, sans être religieux, d'être très pragmatique et en accord avec la science", commente Ilios Kotsou, animateur de cycle de pleine conscience. Comme pour jouer un instrument de musique ou pour se muscler, la pratique de la pleine conscience s'appa-

rente à un entraînement. Les exercices de méditation en pleine conscience peuvent être comparés à une musculation du cerveau, à un renforcement des capacités attentionnelles. "Jusqu'à présent, cet entraînement était peu valorisé en Occident, où l'on donne plutôt priorité à l'action, à l'interventionnisme systématique", contextualise le psychiatre Christophe André. Des recherches ont établi des changements anatomiques du cerveau, après une pratique de huit semaines dans les zones liées au stress, aux émotions. Elles se poursuivent avec entre autres des méditants confirmés – tel le célèbre bouddhiste français Matthieu Ricard – pour continuer d'explorer notre plasticité cérébrale et ses capacités.

//CD

(1) [www.emergences.org](http://www.emergences.org)

**>> Plus d'infos :** pour s'y retrouver dans l'offre de formation, le recours à l'association pour le développement de la Mindfulness peut être un bon repère. Elle propose un annuaire de praticiens professionnels en Belgique notamment: [www.association-mindfulness.org/](http://www.association-mindfulness.org/)

## Des livres à pratiquer

### Le parcours adapté aux ados



Comme les formations à la pleine conscience qui durent huit semaines, le livre écrit par le docteur D.Dewulf se découpe en huit chapitres. Huit étapes depuis la pleine conscience de la respiration et du moment présent à la plénitude du cœur et la bienveillance, en passant par les émotions, la communication, le stress... Il s'adresse aux adolescents, à leurs familles, aux éducateurs, sous la forme d'un guide avec mises en situation, vignettes illustratives, suggestions d'activités ou d'exercices à pratiquer au quotidien.

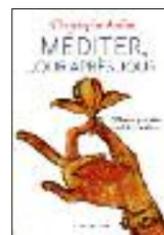
**>> Mindfulness : la pleine conscience pour les ados** • de David Dewulf • éd. de Boeck • 2012 • 238 p. • 20 EUR • (A paraître : livre + CD).

### Petit cahier d'exercices

La collection des "petits cahiers" participent du "sport cérébral du bien-être". Ils mêlent transmission par la voix d'auteurs confirmés et aspects ludiques pour appréhender une thématique. Un numéro est consacré à la pleine conscience. Sous la plume d'Ilios Kotsou (voir [www.ilioskotsou.com](http://www.ilioskotsou.com)) et à travers les illustrations de Jean Augagneur, le lecteur est invité à s'approprier l'objet, pour découvrir ce qu'est la pleine conscience et surtout pour s'y frotter un peu : quizz, dessins et exercices à l'appui.

**>> Petit cahier d'exercices de pleine conscience** • d'Ilios Kotsou • éd. Jouvence • 2012 • 64 p. • 6,90 EUR.

### Leçons pour vivre en pleine conscience



Le psychiatre français Christophe André propose au travers d'un superbe livre illustré de tableaux et accompagné d'un CD, d'approcher la méditation de pleine conscience. D'abord de comprendre en quoi elle consiste, ensuite comment elle se pratique. Et puis de s'affranchir des mots pour expérimenter. 25 leçons conçues comme un manuel d'initiation.

**>> Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience** • de Christophe André • éd. L'Iconoclaste • 2011 • 302 p. • 24,90 EUR.

## Hygiénisme

Les produits antibactériens, vantés par la publicité, ont la cote. Surtout, en hiver, une période propice à la prolifération de microbes en tous genres... Mais, pour certains experts, cette guerre aux bactéries omniprésente dans nos sociétés est contre-productive.

## Bactérie, prends garde à toi!

Les gels hydro-alcooliques antibactériens sont devenus très populaires auprès des consommateurs. Leurs ventes ont explosé depuis la pandémie de grippe A (H1N1) de 2009. Ils occupent une place de choix dans les pharmacies, mais aussi dans les magasins. Car si, auparavant, ils étaient utilisés principalement dans les milieux médicalisés ou dans les endroits où des personnes souffraient d'un déficit immunitaire, aujourd'hui, ils accompagnent le quotidien de monsieur et madame Tout-le-monde. Qui ne se balade pas avec une petite fiole de ce produit "magique" dans son sac à main ou dans la boîte à gants de sa voiture?

## La peur des microbes

"Vous n'aurez plus jamais à toucher une pompe à savon pleine de germes!", vante une publicité pour des distributeurs de savon sans contact. "Ces lingettes détruisent 99,9% des germes en 30 secondes", s'en targue une autre. De nombreux produits ménagers se voient estampillés de la mention "contient des agents antibactériens". Ils donnent un sentiment de protection aux consommateurs. À en croire les spots publicitaires, nous sommes entourés de bactéries que l'on doit éliminer à tout prix. "Je pense aussi que la population vit dans une peur des microbes et des 'nouvelles maladies' qu'on ne pourrait guérir, avance la Docteure Aline Agneessens, médecin généraliste. Mais on est surtout dans une société où on n'admet pas de se moucher plus de deux jours ou d'avoir un mal de gorge qui dure au-delà de douze heures". Une "névrose" ambiante que les producteurs de ces produits désinfectants ont bien cernée et exploitent sans vergogne pour vendre toujours davantage. Le Centre de recherche et d'infor-



Se laver les mains à l'eau et au savon, c'est ce que recommande aussi l'Organisation mondiale de la santé.

mation des organisations des consommateurs (Crioc) soulignait, déjà en 2004, que "les messages publicitaires cherchent à convaincre que le consommateur vit dans un univers envahi de micro-organismes dangereux contre lesquels il doit déclarer une guerre sans merci". (1)

## Pire que mieux

Mais cette chasse méthodique et radicale est-elle bien nécessaire? Selon certains, notamment des experts du monde médical, non! Que du contraire! L'Association médicale canadienne mène d'ailleurs une bataille pour interdire la vente au grand public de ces savons et autres produits ménagers qui se disent antibactériens. Leur inquiétude: ces produits contribuent au phénomène de résistance bactérienne (1). L'étude du Crioc précisait également que "dans les maisons familiales, s'établissent des équilibres microbiens stables et protecteurs que l'utilisation de détergent désinfectant vient compromettre, laissant la place à d'autres germes plus dangereux. Dans les pays scandinaves, les autorités ont pris des mesures pour limiter la consommation de nettoyants désinfectants dans les ménages" (2).

"De plus, les gels hydro-alcooliques utilisés à même la peau abîment la couche protectrice, souligne la Dr. Agneessens. Ces produits

contiennent de l'alcool qui est très agressif. J'en limiterais donc l'usage. Et j'évitais d'en appliquer sur la peau des enfants, surtout avant l'âge de deux, trois ans. Car celle-ci est fragile et très perméable".

## Une utilisation restreinte

L'application de gels antibactériens est devenue une routine pour beaucoup. Pourtant, ils ne sont utiles que dans des cas "extrêmes". "Dans des endroits susceptibles d'attirer beaucoup de microbes, comme les hôpitaux, les cabines des médecins, les toilettes publiques, ces produits trouvent une place adéquate", continue la Dr. Agneessens. Le personnel travaillant avec des personnes âgées ou de très jeunes bébés devrait aussi en utiliser, ainsi que les personnes qui côtoient des gens avec un déficit immunitaire. En voyage, en l'absence de point d'eau, un gel peut être également bienvenu. Surtout dans des pays où des bactéries puissantes circulent et auxquelles nous n'avons pas l'habitude d'être confrontés, comme dans les pays d'Afrique, d'Asie ou d'Amérique centrale et du Sud. Mais si les mains sont visiblement sales, comme après avoir cuisiné ou jardiné, le lavage à l'eau et au savon s'impose car le gel tue les microbes mais n'enlève pas la saleté, comme le gras ou la terre...

"Les messages publicitaires cherchent à convaincre que le consommateur vit dans un univers envahi de micro-organismes dangereux."

## Quand la chasse aux microbes devient une obsession

Se laver constamment les mains, désinfecter tous les objets, nettoyer sa maison de fond en comble pour combattre les germes... peut virer à l'obsession. Le trouble obsessionnel compulsif (toc) d'être contaminé par des microbes est un dysfonctionnement psychologique qui cause une grande anxiété chez la personne qui en souffre.

À 25 ans, Mélanie (ndlr: nom d'emprunt) est obsédée par la propreté. Elle a une peur constante des microbes. "J'ai beaucoup de difficultés à sortir de chez moi car, quand je rentre, je me pose beaucoup de questions sur une possible contamination à cause d'objets touchés ou de gens rencontrés à l'extérieur. Je n'ai plus beaucoup de moments de joie dans ma vie; je suis l'esclave de mon imagination".

La peur d'être exposé à des germes peut envahir le quotidien et tourner à l'obsession. On dit qu'une personne souffre de ce trouble obsessionnel compulsif si elle consacre plus d'une heure de sa journée à cette obsession et si cela crée également un sentiment de détresse, voire de honte. Ce toc perturbe souvent la vie sociale et professionnelle de l'individu. Certains ne veulent plus serrer la main d'autres personnes; d'autres se lavent les mains tellement



souvent qu'elles sont gercées; d'autres encore ne touchent ni poignée de porte, ni interrupteur...

Des signes qu'il ne faut pas négliger! Si ces actions prennent trop de place dans le quotidien et qu'elles empêchent de mener une vie normale, il faut consulter un médecin. Car le toc n'est pas une fatalité: on peut s'en sortir ou au moins, en réduire les impacts sur la vie quotidienne. Les thérapies comportementales ont démontré leurs effets positifs. Dans des cas plus "graves" (où le patient est incapable de vivre avec ce toc trop présent), le corps médical peut conseiller de la combiner avec une prise de médicaments (antidépresseurs).

//VT

## Un simple lavage des mains

Se laver les mains à l'eau et au savon, c'est ce que recommande aussi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour une bonne hygiène (voir l'encadré ci-contre pour les conseils sur le lavage de mains). La Docteure Aline Agneessens rappelle quelques conseils quotidiens: "Il est important de se laver les mains quand on rentre chez soi, après être allé aux toilettes, si on se mouche ou qu'on tousse. Sans oublier de passer par le lavabo avant de se mettre à table! En cas de maladie comme les infections des voies respiratoires au sens large ou une gastroentérite, il faut se laver les mains un peu plus souvent. Et, dans ces cas-là, alors, l'usage de lingettes ou de produits désinfectants peut être utile pour nettoyer les poignées de porte, la robinetterie, la lunette des toilettes ou encore les jouets d'enfants".

Impossible de vivre dans un milieu complètement stérile. Et cela n'est pas utile! Car être confronté à des microbes au quotidien n'est pas une mauvaise chose. Cela participe à renforcer son immunité, il ne faut pas l'oublier! Utiliser ces gels et autres produits désinfectants à tout va ne protège pas la personne des assauts normaux de microbes, notamment en période hivernale. Rester raisonnable en les utilisant pour des cas "extrêmes" est une question de bon sens.

// VIRGINIE TIBERGHIE

(1) Association médicale canadienne, "Les produits antimicrobiens et antibactériens", mars 2010. En ligne: www.amc.ca, onglet "Représentation", section "Santé publique", sous-section "Promotion de la santé et prévention des maladies".

(2) Crioc, "L'hygiénisme", novembre 2004. En ligne: www.crioc.be

## Comment bien se laver les mains?

Le lavage des mains doit prendre entre 40 et 60 secondes pour être efficace.

- >1. Mouiller ses mains abondamment.
- >2. Appliquer du savon sur ses deux mains.
- >3. Étaler le savon en frottant ses mains l'une contre l'autre, paume sur paume.
- >4. Étaler le savon également sur le dessus des mains et les poignets.
- >5. Ne pas oublier de mettre du savon sur et entre les doigts.
- >6. Ne pas oublier non plus les dessous des ongles.
- >7. Rincer les mains abondamment à l'eau.
- >8. Fermer le robinet à l'aide d'une serviette pour éviter une recontamination.
- >9. Sécher ses mains convenablement avec une serviette à usage unique.

Conseils issus d'une fiche réalisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). www.who.int

## Médecine générale

## De la prévention au DMG+

Le DMG+ vise à systématiser la démarche préventive du médecin généraliste auprès de ses patients qui ont entre 45 et 75 ans. Deux ans et demi après la mise en place de ce dispositif, une récente enquête menée auprès de 400 généralistes du Hainaut montre que le DMG+ est insuffisamment utilisé.

Le médecin généraliste a un rôle préventif important à jouer auprès du patient avec lequel il a tissé une relation de confiance. Il peut lui suggérer de dépister certaines maladies, l'inviter à se faire vacciner, lui donner des conseils pour prendre soin de sa santé, etc. Depuis avril 2011, ce rôle est encouragé auprès des patients âgés entre 45 et 75 ans par l'introduction d'un volet préventif dans le dossier médical global (DMG) (lire ci-dessous).

La Société scientifique de médecine générale (SSMG) et l'Observatoire de la santé du Hainaut (OSH) ont voulu mesurer l'influence du DMG+ sur les activités préventives des généralistes et en savoir plus sur les thématiques qu'ils abordent avec les patients. Pour ce faire, au printemps 2012, ils ont mené une enquête par téléphone auprès de 817 médecins généralistes exerçant dans la province du Hainaut (1). 388 d'entre eux y ont participé.

## DMG+ très peu proposé

Première observation : sept médecins sur dix ne proposent jamais le module de prévention aux patients concernés. Le principal argument évoqué : "C'est au patient d'effectuer la demande pour ouvrir ce module de prévention" (2). Lorsque le DMG+ est proposé, il fait suite à une demande du patient ou alors c'est son état de santé qui oriente le médecin vers cette suggestion.

Cela étant, il y a deux fois plus de propositions réalisées en maisons

médicales et en associations qu'en pratique solo (44 % et 22,6 %). Le mode d'exercice de la médecine générale a donc une influence significative sur le fait de proposer ou pas le DMG+ à ses patients (comme le DMG tout court d'ailleurs). Le sexe et l'âge du médecin n'ont, par contre, pas d'influence.

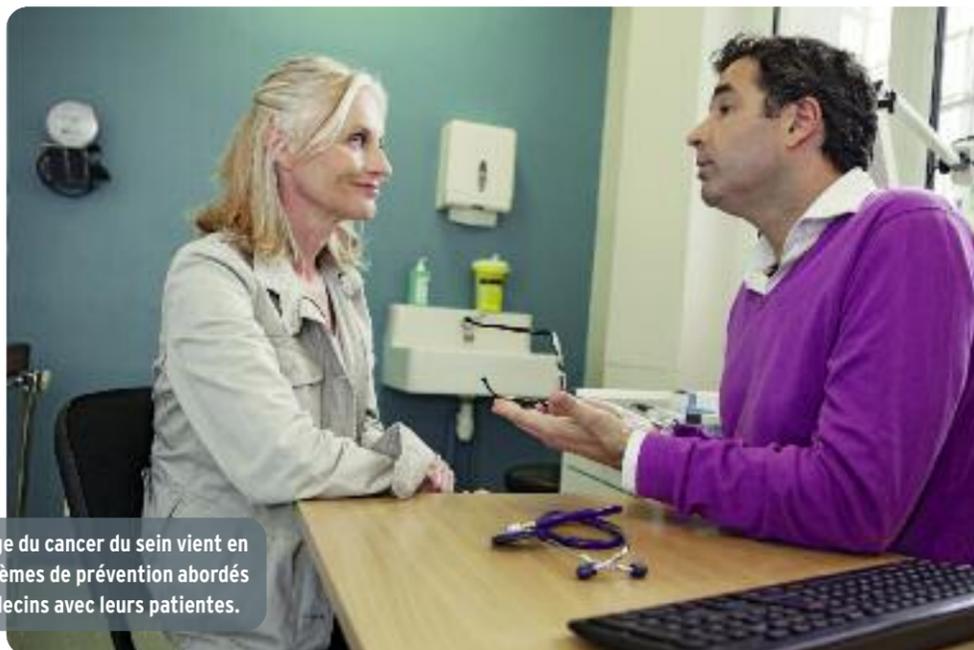
L'intérêt modéré pour le DMG+ et le manque de connaissance du dispositif lui-même sont aussi certain-

nement des éléments explicatifs. Seulement un médecin interrogé sur trois pense que le DMG+ peut l'aider à améliorer sa pratique préventive. À nouveau, les médecins exerçant en maison médicale ou en association sont significativement plus nombreux à partager cette opinion que les médecins en solo. Même constat chez les médecins de moins de 50 ans par rapport aux plus âgés.

## Dépistages et vaccination en tête

La quasi-totalité des médecins interrogés déclarent discuter avec leurs patients des thématiques abordées dans la liste du DMG+ ou effectuer au moins occasionnellement plusieurs des actions qui y figurent. "Cette quasi-unanimité reflète d'emblée que la dimension prévention intègre les activités du généraliste même si, bien souvent, le patient consulte son médecin dans une perspective curative", observe Marie-José Couteau, chargée de mission à l'Observatoire de la santé du Hainaut et coordinatrice de l'enquête.

Plus de la moitié des médecins déclarent ne pas réaliser d'actions préventives dans le domaine de la santé mentale.



Le dépistage du cancer du sein vient en tête des thèmes de prévention abordés par les médecins avec leurs patientes.

Concrètement, on constate que plusieurs thèmes sont abordés de manière systématique par 60 à 75 % des médecins généralistes, qu'ils utilisent ou pas le DMG+. En tête vient le dépistage du cancer du sein, le diabète et la vaccination puis le risque cardiovasculaire. Ce risque tient compte du tabagisme et d'autres facteurs comme l'élévation de la pression artérielle, le manque d'exercice, le taux de cholestérol, l'excès de poids... L'enquête souligne qu'habituellement 70 % des généralistes accompagnent en direct le sevrage tabagique de leurs patients.

En matière de dépistage du cancer du col de l'utérus, la moitié des médecins interrogés déclare en discuter systématiquement avec leurs patientes. Cependant, comme ce dépistage fait plus souvent l'objet d'une visite chez le gynécologue, près d'un généraliste sur cinq déclare ne pas évoquer cette question.

Quant au dépistage du cancer colorectal, il est abordé systématiquement par un médecin sur deux. Pour l'autre moitié, c'est principalement face à une situation évocatrice qu'une démarche est mise en place. "Le programme de ce dépistage, organisé par la Fédération Wallonie-Bruxelles, confère pourtant au généraliste un rôle central qui va de l'information du pa-

tient à l'annonce du résultat, en passant par la remise des plaquettes nécessaires au dépistage. La participation est plus faible que celle attendue et les médecins semblent sous-utiliser ce programme", constate la sociologue Marie-José Couteau.

Dernier dépistage abordé : celui de l'ostéoporose. Celui-ci ne figure pas dans la liste du module de prévention mais il est systématiquement pratiqué par environ six médecins sur dix.

## Conseils santé moins systématiques

La quasi-totalité des médecins généralistes déclarent discuter de l'activité physique et de l'alimentation avec leurs patients. Mais cette pratique est systématique chez moins d'un généraliste sur deux en ce qui concerne l'activité physique et elle est moindre pour le volet alimentation.

"Contrairement à un dépistage ou à une vaccination qui constituent des actes ponctuels à renouveler périodiquement, les conseils en la matière ne seront efficaces que s'ils sont, au long cours, entendus par la personne, et adaptés et personnalisés à son contexte de vie", précise l'auteure des conclusions de l'enquête. Quant à l'alcool, "il s'avère encore un sujet tabou, difficile à évoquer par le médecin, hormis quand il est face à une situation évocatrice", commente la sociologue. L'enquête précise que dans les cas de consommation problématique d'alcool, 60 % des médecins prennent personnellement en charge, seuls, les patients.

## Santé mentale, parent pauvre

Plus de la moitié des médecins déclarent ne pas réaliser d'actions préventives dans le domaine de la santé mentale, un champ vaste qui évoque les notions de bien-être, de stress, de dépression... Lorsque des actions sont conduites, elles le sont principalement face à des situations problématiques. "Les actions préventives montreraient-elles dans ce domaine

leurs limites?", se demande Marie-José Couteau. La formation médicale reçue développe-t-elle ce champ? Sans doute la perception de la santé mentale exige-t-elle aussi plus de temps au sein du colloque singulier".

## Améliorer les pratiques préventives

Comparativement à une enquête réalisée en 1990 (3), les déclarations des médecins concernant leurs pratiques préventives systématiques seraient en progression (on passe d'un tiers à 60-75 %). Toutefois, les médecins interrogés citent trois freins à cette systématisation : le manque de temps, le manque d'information chez les patients et la charge administrative. Certains médecins souhaitent un meilleur financement de la prévention. D'autres attendent plus de motivation et de collaboration de la part des patients. À cet égard, comme le fait remarquer la sociologue en se référant à une enquête menée en 1992-93 (J. Laperche, V. Delpierre), plus de la moitié des patients pensent, de leur côté, que leur médecin en fait trop peu dans le domaine de la prévention. Comme quoi le dialogue est important à ouvrir et à cultiver entre médecin et patient.

Que retirer comme principal enseignement de cette enquête? Les pratiques préventives sont sans doute souvent discutées et/ou effectuées mais souvent hors du cadre du DMG+. Ce dispositif s'avère dans les faits encore trop peu ou mal connu des généralistes eux-mêmes. Il faut donc amplifier les efforts de promotion de l'outil auprès des praticiens et sensibiliser aussi les patients à l'intérêt d'aborder différents aspects de prévention avec leur médecin généraliste.

// JOËLLE DELVAUX

## Un plus pour protéger sa santé

Le DMG+ constitue une aide complémentaire pour systématiser, encourager et valoriser le suivi préventif en médecine générale auprès des patients entre 45 et 75 ans. Ce suivi est encouragé par l'octroi d'un honoraire médical annuel spécifique entièrement remboursé au patient (1).

Outre l'âge, la seule condition d'accès à ce module de prévention est d'avoir confié la gestion du dossier médical global (DMG) à son médecin généraliste. Cette démarche peut s'effectuer à tout moment.

Pour le médecin traitant et son patient, le DMG+ est une invitation à parcourir ensemble six thèmes au fil des consultations. Sont abordés des sujets comme les examens de dépistage recommandés, les vaccinations, mais aussi l'alimentation, la consommation de tabac et d'alcool, l'activité physique, etc. Selon

que le patient est un homme ou une femme, en fonction de son âge et de sa situation, le médecin lui proposera des mesures de prévention ou actions qui peuvent lui être utiles. Il tiendra à jour, dans son DMG, toutes les informations concernant les thématiques à suivre avec lui.

Concrètement, le suivi préventif peut se faire de manière très souple, aux moments qui conviennent le mieux, soit à l'occasion de consultations au cabinet du médecin ou de visites à domicile, soit lors de rendez-vous spécifiquement consacrés à la prévention. Une fois que le DMG+ est ouvert, le médecin et le patient disposent du temps nécessaire pour parcourir les points de la check-list. Tout ne doit donc pas nécessairement être abordé et surtout pas lors d'un seul contact!

Pour aider à enclencher la discussion, l'ASBL Question Santé et la So-

ciété scientifique de médecine générale ont conçu un questionnaire très pratique et fort utile à l'attention du patient (2). Il précise les sujets couverts par le DMG+ et aide à y réfléchir.

La fonction préventive du DMG est sans aucun doute une nouvelle occasion pour le patient d'être un acteur de "son dossier médical" et, par là même, de s'approprier quelques dimensions de sa santé.

// JD

(1) Un honoraire de 10,80 euros est facturé lors de la consultation ou visite pendant laquelle débute l'examen de la check-list. Le patient peut demander le tiers-payant. Il ne paie ainsi que la quote-part pour la consultation ou visite.

(2) Le questionnaire peut être téléchargé sur le site [www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be) (onglet "veiller à sa santé")

>> Consulter aussi : "La prévention: je peux en parler à mon médecin", support d'animation et de discussion créé par l'ASBL Cultures & santé • Infos : 02/558.88.18 • [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)



(1) L'échantillon se composait de personnes exerçant la médecine générale à titre principal dans une commune où au moins 60 % des généralistes utilisent le DMG.

(2) Le texte officiel relatif au DMG+ mentionne une demande expresse et/ou une autorisation écrite du patient.

(3) L. Berghmans, M. Boutsens, M. Wanlin, La prévention en médecine générale, Ecole de santé publique ULB, 1990.

# SE PAYER UNE BRONCHITE, ÇA PEUT ARRIVER. NE PAS POUVOIR PAYER LES SOINS, JAMAIS.

## C'EST POURQUOI NOUS REMBOURSONS À 100 % LES SOINS DE SANTÉ DES ENFANTS JUSQU'À 18 ANS.

Parce que la santé de vos enfants ne doit jamais dépendre de votre santé financière, la Mutualité chrétienne rembourse intégralement tous les soins des enfants jusqu'à 18 ans. Vos consultations chez les prestataires conventionnés qu'ils soient généralistes, spécialistes (pédiatres, ORL, ...), orthodontistes, infirmiers ou kinés ne vous coûteront donc rien, y compris à domicile. Pour en bénéficier, il suffit d'ouvrir gratuitement pour vos enfants un dossier médical global chez votre médecin généraliste. Bref, à la Mutualité chrétienne, vous avez l'assurance de ne pas vous sentir démunis face aux problèmes de santé de vos enfants.



Infos : 0800 10 9 8 7 - [www.mc.be/100pour100rembourses](http://www.mc.be/100pour100rembourses)

La solidarité, c'est bon pour la santé.

## COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Les petites annonces sont réservées aux membres de la Mutualité chrétienne. Chaque famille bénéficie, par année civile, d'une première annonce au prix préférentiel de 5 euros. Toutes les autres parutions se font au tarif de 12,50 euros par annonce.

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.

2. Effectuez votre virement sur le compte  
Code IBAN : BE77 0000 0790 0042  
Code BIC ou SWIFT : BPOT BE BI.

au nom des Editions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.

3. Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée de Haecht 579 BP40

- 1031 Bruxelles ou fax : 02/246.46.30 ou [enmarche@mc.be](mailto:enmarche@mc.be) - tél: 02/246.46.27.

Dates ultimes de rentrée des annonces : le vendredi 24/01 pour l'édition du 6/02 ; le vendredi 7/02 pour l'édition du 20/02.

Attention ! Vos petites annonces ne seront publiées que si nous recevons en même temps le texte de l'annonce, la vignette jaune et une copie de la preuve de paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs.

## # Divers

Artisan, bûcheron-grimpeur, élague ou démonte les arbres, broyage des branches, enregistré et assuré, déplacement gratuit en Belgique. [www.elagage.be](http://www.elagage.be) - 0477-39.55.40. (D49175)

Art asiatique, expert professionnel achète ttes. collect., porcelaine, bronze, corail, prix élevés, paiement comptant, expertise gratuite à domicile. 0476-54.24.81 - [baert.regis@hotmail.be](mailto:baert.regis@hotmail.be) (D49340)

Av. lit médical M3 électr. + perroquet + barrière métal + matelas, état impeccable, 600E. 0496-91.59.18. (D49610)

Collectionneur achète: guides Michelin rouge ts. pays + guides belges autres couleurs (avant 1978). [info@francenne.be](mailto:info@francenne.be) - 056-45.55.77 Céline ou Bénédicte. (D49608)

Recherche pr déco et coll. plaques de réclame anciennes, email, spa, aija, vache qui rit, etc., 100 à 1000E, me déplace partout. 0475-69.04.45 - [joki01@telenet.be](mailto:joki01@telenet.be) (D49245)

Av. matelas médical Sleepline Comfort neuf, 90cm X 200cm, facture et garantie inclus, 500E. 02-673.06.18. (D49619)

Av. poussettes-canés, siège auto, chauffe-biberons, chaise haute, chaise à accrocher à la table, lampe de chevet enfant. 0499-17.56.13 (rég. Charleroi). (D49583)

Av. scooter médical, prix neuf: 4.500E, vendu: 1.250E. 087-46.03.02. (D49618)

Av. cse. décès, lot de vêtements homme, divers, pantalons, vestons, vestes, chaussures, costumes. 0495-77.53.32 - 04-367.47.41. (D49611)

Av. 4 pneus hiver Kleber 205/65/R15 roulés 2 hiv. 240E, chauff.-eau Bulex gaz de ville, peu servi: 100E, boiler électr. Van Marke 50L jamais servi: 120E. 081-63.36.08. (D49573)

## # Emplois

Dame d'expérience bienveillante (français, anglais, espagnol), accompagne pers. de tout âge à Bruxelles, horaire à convenir, possède voiture. 0473-25.39.10. (E49626)

## # Immobilier

Provence, av. villa 2ch., liv., cuis.équip., sdb, 2 gar., pisc. + abri avec salle d'eau, jard. arboré, 375.000E. 064-33.15.47. (I49613)

## # Mobilier

Av. 4 belles chaises solides, 25E, belles tables champs plaquées, 1mx0,50: 10E, 1,10x0,60: 10E, 1,10x0,70: 10E, poss. d'acquérir plusieurs lots. 0494-14.02.41. (M49607)

## # Villégiature (Belgique)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte rur. de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis.sup.ég., fo., id. prom. rando, vél., sp. naut., équit., pétanq., Internet. 0477-796771 - [www.giteletilleul.be](http://www.giteletilleul.be) (V49227)

St-Idesbald, Coxyde, digue de mer, appart. très récent, 1er ét., 2ch., 4-6p., 2 salles d'eau, cuis. ég., 2 balcons (av/arr), asc., cave vélo, sem., qz. ou mois. 0473-49.26.38. (V49606)

Coxyde, appart. 2ch., 30m de digue, côté soleil, w.e., sem. 02-374.43.27. (V49612)

La Panne, appart. 4p., au centre et à 50m de la mer, 3e ét., tv, asc., terr., apd. 175E/sem. 0477-82.37.13. (V49631)

Knokke-Heist, [www.lagunabeach.be/](http://www.lagunabeach.be/) studio 2p.: 25E/nuit, studio 4p.: 35E/nuit (Pâques 40E), 700m mer, près lac Heist et gare Duinbergen, pisc. inter. 0476-78.91.48 (préf. soir). (V49614)

Westende, àl., tr. b. stud. mod., coin digue, v. mer, 2e ét., 4p., 1ch. sép., tv, num., tt. conf., asc., libre Pâques et svts. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (V49625)

Westende centre, coin digue, raviss. appart., réservez déjà pr la semaine de carnaval, prix spéc. janv, fév., tt.cf., facil. accès handic., animal bienvenu. 0478-42.71.13 - 071-36.69.56. (V49630)

La Panne centre, appt vue mer avec terr. et gar., 2ch., 2 sall. d'eau, hyp. équip., l-v. tr. lum., vélos, du vend. au vend., pas d'anim. 0494-81.21.47 ou 067-33.10.14. (V49433)

Ardennes/Semois, séjour à petit prix, ch. d'hôtes 80 EUR, 2p., 2 nuits, avec déj. ou loue gîte 2 à 8p. [attergalaure@gmail.com](mailto:attergalaure@gmail.com) - 061-41.40.17 - 0472-54.90.36. (V49566)

La Panne, appart. avec garage, face à la mer, centre de la digue, 2ch., tt. conf., très lumineux, bsd comm., tte. l'année du samedi au samedi apd.: 360E/sem. 010-88.04.24 ou 0477-74.28.62. (V49420)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis.sup.ég., terr., jard., pkg., Internet, prom. balisées, proch lacs, sp. naut. 0477-79.67.71 - [www.giteletilleul.be](http://www.giteletilleul.be) (V49602)

Longfaye calme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vtt, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spac. 1+2 ou 3ch. 080-33.97.19 - [henri.fagnoule@skynet.be](mailto:henri.fagnoule@skynet.be) - <http://loger.skynetblogs.be> (V48493)

Coxyde, St-Idesbald, digue, appart. 2e ét., 2ch., sup.ég., juin/sept.2014: 600E/qz., pas d'animaux, possibilité garage. 019-51.25.58. (V49582)

## # Villégiature (France)

Provence, Mont-Ventoux, belle villa, tt. conf., 3ch., 8p., 2 terr., pisc. 0472-23.20.11 - [michel.hanon@skynet.be](mailto:michel.hanon@skynet.be) - <http://France-voyage.com/18211> (V49634)

Var, Bandol, villa 5ch., 3 sdb., 60a., pisc., paisible, pers. sérieuses, 3km mer, vue vignes. 0478-62.67.59 ap. 20h. (V49632)

C. Azur, Menton, Roquebr., appt. 1ch., 2 terr., petit immeuble, 2e ét., asc., prox. mer, magasins, SNCF, bus, sem. qz. mois. 0474-56.97.80 - site: [roquebrune.wordpress.com](http://roquebrune.wordpress.com) (V49621)

Calvisson-Gard, maisonnette dans dom. gardé, total. équip., 2ch., l-v., tv, 2 pisc., bbq. plancha, terr. multi-sport, prox. Cevennes-mer. 0475-55.28.41. (V49624)

Uzes-Gard, entre Nîmes et Avignon, àl. mais. 4-6 p. ds résidence + piscine. 0496-12.06.46 - [www.bastide56uzes.net](http://www.bastide56uzes.net) (V49628)

Provence, villa 6p., pisc. priv., tt. conf., 0494-40.19.91 - Site: [romainvillevacances.wordpress.com](http://romainvillevacances.wordpress.com) (V49444)

SO, Tarn & Garonne, 8km Moissac, 2 ch.d'hôtes et 2 gîtes 80m2, 6-14p (+4p), gde pisc. ac abri 11x4, calme, anim.ad., ttes sais., oct 300 à 700E/sem. 0033-686.10.28.69 ou [www.doucefrance.info](http://www.doucefrance.info) (V48405)

Les 2 Alpes, 1650-3600m, appt. 4-6p., tt.conf., prix entre 400 et 600 EUR/sem., navette gratuite au pied de l'immeuble. 0498-29.44.19 - Photos: [www.location-2alpes.com](http://www.location-2alpes.com) (V49449)

Sports d'hiver, Champagny en Vanoise, duplex 8-10p., 4chambres, 2sdb, ski/La Plagne, ski de fond et raquettes à Champagny le Haut. - 0475-95.41.23 - [www.hameausedrochers.be](http://www.hameausedrochers.be) - [champagny20@skynet.be](mailto:champagny20@skynet.be) (V49531)

Gruissan Méd., appart. 4/5p., park. pers. sécur., l-ling., belle vue, proche commerces, 50m plage. [www.sejourgruissan.com](http://www.sejourgruissan.com) - 081-31.05.17 - 0473-56.25.01 (V49633)

Côte d'Azur, Menton, appt plein sud, impeccable, à l'imm. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis, à prox. des commerces, 2-4p., 1ch., air cond. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V49589)

Côte d'Azur, Le Lavandou, àl., appt., 2/5p., 1è ét., pl. sud, grd balc., tt. conf., tv, l-v., l-l., gar., plage 100m, centre 300m., libre mars, vac. Pâques. 063-57.23.71 - 0473-73.04.29. (V49609)

France, Calvisson-Gard, à 2 pas de la Provence, mais., 5/6p., 2ch., sdb., ds rés. gardée, 2pisc., entre Nîmes et Montpellier. 0495-38.14.73 - <http://lemasdesvignes130861.skyrock.com> (V49579)

Roquebrune-Menton, appart. 2-3p., bord mer, pk., tv, mois/quinz. mars: 515E, avril: 525E etc., tt. confort. 071-31.58.52. (V49574)

Cavalaire, Golfe de St-Tropez, C. Azur, appt. rez. de villa, ent. rén., tt. conf., lav-ling. et vaiss., sup.vue mer, 50m plage, jard. 17a., park. 082-61.45.75 - 0474-86.67.72. (V49615)

St-Cyprien-plage (Roussillon), àl. villas 4/6p., libre toute l'année sauf mois de mai, pisc., tennis, mer, commerces à 250m., diaporamas à voir. 02-305.71.43 - 0478-45.51.91. (V49568)

Ardèche sud, Grospierrres, mais.ég., 3/5 ou 6/8p., labél 2\*, calme, familial, pisc., guide balad. etc... loc. à la sem: avril à oct., poss. au mois en hiv. 0496-35.34.68 - 0033-475.89.90.61. (V49489)

## Offres d'emploi

LA CLINIQUE ET MATERNITÉ SAINT-ELISABETH À NAMUR RECRUTE (H/F):

> un directeur médical

CDI - convention d'indépendant à temps plein, soit 5 jours/sem. ou dix dixièmes - entrée au 1<sup>er</sup> octobre.

Plus de détails sur [www.cmsenamur.be](http://www.cmsenamur.be)

Envoyez votre candidature manuscrite (réf: BL/SEC DIR/DIRMED2014) avec CV avant le 20 février à M. B. Libert, Directeur général, pl. L. Godin 15 - 5000 Namur.

LA FONDATION CONTRE LE CANCER RECHERCHE (H/F):

> un responsable cancer information services

Fonction : responsable du centre d'information multimédia et du callcenter: assurer que l'information donnée au public soit correcte (scientifiquement validée), complète et claire - transmettre les questions les plus fréquemment posées aux collègues experts pour lancer de nouveaux projets/campagnes - collaborer à faire de notre organisation la référence en matière de questions autour du cancer - veiller à la gestion des activités et diriger l'équipe.

Profil : diplôme de niveau master en sciences humaines (médical/social, communication...) - parler et écrire en français, néerlandais et anglais de manière fluide - disposer d'une expérience minimale de 8 ans dans une fonction du même type.

Offrons : un "package" salarial attractif avec avantages extralégaux et possibilités de développement personnel dans une ambiance de travail agréable et informelle.

Plus de détails sur [www.cancer.be](http://www.cancer.be)  
Envoyez une lettre de motivation avec CV à [mhofman@fondationcontrecancer.be](mailto:mhofman@fondationcontrecancer.be) (Miriam Hofman).

LA FÉDÉRATION DE L'AIDE ET DES SOINS À DOMICILE (FASD) RECRUTE (H/F):

> un conseiller juridique

CDI - temps plein.

Fonction : assurer le conseil juridique, essentiellement orienté législation sociale, tant auprès de la direction de la Fédération que des Aide & Soins à Domicile régionales - analyser et formuler des propositions dans le cadre des missions de la Fédération, soit sur les législations conclues dans le cadre de la concertation sociale ou celles qui régissent les métiers (législations, aides à l'emploi, déontologie...).

Profil : diplôme universitaire ou équivalent par expérience - polyvalence, motivation pour le projet, expérience probante dans une fonction comparable - connaissances du néerlandais - l'allemand est un atout - titulaire du permis B et en possession d'une voiture.

Plus de détails sur [www.fasd.be](http://www.fasd.be)  
Envoyez une lettre de motivation avec CV avant le 25 janvier à [secretariat@fasd.be](mailto:secretariat@fasd.be) (Brice Many, directeur général).

Sud France, env. Béziers, particulier loue villa 3 ch., tt. conf., terr. clos. [www.saintgenies.be](http://www.saintgenies.be) - 061-21.54.57 (V49617)

Bretagne, Morbihan, gîte charme, calme, repos, v. pierres, 2ch., 4p., eq. bb, ttc., cadre verd., cuis.ég., l-v., l-l. et séchl., tv, Internet, pêche, ballades, de 219 à 485E. 0476-30.96.82. (V49564)

Alpe d'Huez, ski, appart. 4p., tt. conf., balcon pl. sud, vue sup. et dégagée, pied pistes, 4ème ét. et dernier, asc., park.priv., situation superbe. 063-57.78.89 - 0472-78.94.05. (V49533)

Barcarès, Méd., appt. 2ch., face mer, terr., l-v., tv, dvd, park. pr., Pâques, m. svts., qz., vélos, phot. disp. site. 061-26.61.20 - 0479-56.04.93. (V49604)

Prov., ds.ens.résid., calme, pisc., mais. pl.-pied, tt.conf., 4/5p., clim., pt jard.clôt., terr., pk.priv., prix int. degrés h-s., loc. tte l'année. 067-33.90.35 - web: [amivac.com/site4203](http://amivac.com/site4203). (V49523)

Menton, côte d'Azur, bord de mer, studio - appt., 2 à 3p., tv, tt. conf. 068-28.25.75 ap. 19h et w-e. (V49629)

Bretagne Finistère Sud (Guilvinec), joli appt. indép., tr. ensoleillé, pr 5/6 p., plage et comm. à 500m, libre toute l'année. 04-336.24.98 - [guth@sfr.fr](mailto:guth@sfr.fr) - <http://omaopabigouden.blogspot.be> (V49567)

## # Villégiature (Autres pays)

Almunecar +Benidorm, appt. vue mer, 1ch., tv, sdb, liv., terr. sud, micro-ond., 399E/m. h-s + ch., 899E/m. été, 650E/qz., 1 chien adm., pisc., park. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (V49622)

Costa Brava, belle villa, 4ch., 3 sdb, jard. clôt., plage accessible à pied, juill. : 2.000E/qz., juin/sept.: 1.000E/qz., non fumeur. 0476-78.91.48 préf. soir - [leondoyen@gmail.com](mailto:leondoyen@gmail.com) (V49495)

Esp., Villafortuny (Cambreils), appt. rdc., 6p., 3ch., 2sdb., 50m plage, gd. balcon/parc, cuis.ég., libre mai-juin-sept-oct: 890E/mois, juill.-août: 990E/qz. 03-651.63.57 - 0477-65.55.16. (V49488)

Escala, villa tt. conf., 6p., 3ch., prox. mag., 10 min. plag et vieil. ville, liv., tv, cuis.ég., l-l., m-o, frigo, clim., terr., solarium, lib: juin et sept. 04-358.79.54 - 0486-51.00.30. (V49603)

Majorque (St-Ponsa) àl. appt., rdc., 2 ch., 2 sdb, terr., jard, park., mer à 200m, zon. calm., résid., toutes facilités. 085-23.09.44. (V49605)

Portugal, Lagos-Algarve, vous désirez passer des vac. inoubliables au soleil, ds. une auberge fam., pisc. pr., tennis, sauna, bbq, prix excep., propr. parlent le français. 0497-82.96.00. (V49620)

Sicile, à 7km de Lentini (Syracuse) et à 5' d'une mer cristalline, villa très bien équip., 4 à 6p., propr. clôturée et climatisée. 081-40.26.33 - 0475-49.00.18 - [montellier.maugeri@live.be](mailto:montellier.maugeri@live.be) (V49569)

Escala, villa 3ch., 600m centre et mer, Carnaval, 200E/sem., pisc., jard.clôt., du 25/06 au 9/07, du 31/08 au 14/09, mai, photos. 0475-34.59.45. (V49636)

Torreveja, appart. neuf (2012), 2ch., ent. équip., terr. 25m2, pl. sud, dom. sécurisé avec pisc. communautaire, libre mars, avril, mai, photos. 0479-44.13.59 - [jacquesm@yahoo.fr](mailto:jacquesm@yahoo.fr) (V49637)

Ski, Suisse Valais, superbe appart. 6p., grd. conf., cuis. ég., grde terr., pl. sud, alt. 1.500m, 600E/sem. 081-65.50.11. (V49561)

A saisir ! Valais Suisse, Ovronnaz, apd: 295 E/sem. ttc. loc., spl. appt. 2-6p., lux.ég., imm.terr.sud soleil, vue sup., prom. hiv., c. therm., ski, prox. pistes, doc+photos. 02-653.35.25. (V48352)

Dame 63a., cherche dame +/- même âge pour partager chambre double lors du séjour Intersoc "Circuit Andalousie" du 30/04 au 14/05. 082-69.91.67 ou 0479-75.69.44. (V49616)

Italie-Ombrie, sid. idéale pr visiter l'Ombrie, sud Toscane, ds oliveraie, 2 mais., 2-3ch., 2-6p., calme, pisc., 25km Assisi, ttes commodités. 0495-59.19.18 - 087-78.42.21 - [www.leplatte.com](http://www.leplatte.com) (V49594)

C. Blancia, Javea, villa t.conf., idéal gde fam., 4ch., 2sdb, cuis.ég., liv., 3 terr., jard., pisc., vue mer/mont, 5' plages apd: 500E/sem svts. sais., tarif degrés. svts durée. 0474-94.06.19 (V49588)

Escala, villa 3ch., 600m centre, mer, Carnaval, mai, 200E/sem., du 25/06 au 9/07, du 23/07 au 3/08, du 17 au 31/08, du 14 au 28/09, photos. 0472-26.54.48. (V49635)

Sud de l'Espagne, région de Malaga, micro climat, appt. 4p., 2ch., tt. conf., tv, terr., proximité mer et commerces, restos, mois d'été, mois d'hiver. 0476-40.09.13. (V49627)

# en marche

LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles  
☎ 02/246.46.27 - Fax : 02/246.46.30 • [enmarche@mc.be](mailto:enmarche@mc.be) • [www.enmarche.be](http://www.enmarche.be)

EDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Opberg, 23 - Bte 11 - 1970 Wezembeek-Oppeem.

RÉDACTRICE EN CHEF : Catherine Daloze - SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Philippe Lamotte - Matthieu Cornélis  
ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES : Carine Renquin - Mathieu Stassart - INTERNET : Jessy Doulette - MAQUETTE : Olagil sprl - MISE EN PAGE : Olagil sprl - Philippe Maréchal.

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 46.000 exemplaires

BIMENSUEL - Parution tous les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> jeudis du mois (1<sup>er</sup> jeudi du mois en juillet et en août)

IMPRIMERIE : REMY-ROTO - rue de Rochefort 211-213 - Zoning Industriel - 5570 Beauraing - ROUTAGE : L'Atelier 2000 - Zoning industriel de Heppignies - 6220 Fleurus.

Une erreur dans votre adresse postale ?  
Signalez-le via [www.mc.be/journal](http://www.mc.be/journal) ou au 0800 10 9 8 7.

Art moderne

Le musée "Fin de siècle", enfin

Le nouveau "musée fin-de-siècle museum" vient enfin d'ouvrir ses portes en plein centre de Bruxelles et c'est une bonne nouvelle. Mais la fête n'est peut-être pas tout à fait réussie...

L'ouverture d'un musée est toujours un événement, et il y a tout lieu de s'en réjouir. Mais, pour être tout à fait juste, il faut préciser que ce nouveau musée se déploie sur le lieu même du Musée d'Art moderne, fermé en février 2011, il y a presque trois ans donc. Alors, le jeu en valait-il la chandelle ?

L'idée de mettre sur pied un Musée Fin de siècle à Bruxelles repose sur la constatation que, dans les années 1900, la capitale de la deuxième puissance économique du monde était le véritable carrefour artistique de l'Europe et le cœur même d'une modernité qui s'est étendue dans tous les arts. L'histoire de ces changements et l'émergence de cette modernité sont au centre de ce nouveau musée. Mais c'est aussi une "reterritorialisation" de notre histoire, comme l'explique son directeur, Michel Draguet. Visite guidée.

Le Musée étant construit en sous-sol, autour d'un puits de lumière, la visite commence au niveau -5 par *Les glaneuses*, de Charles de Groux. Au nom de la modernité, les peintres de l'époque refusent désormais les grands thèmes historiques. Ils veulent peindre la vie, la vraie, celle des paysans et des ouvriers, mais aussi celle d'une bourgeoisie avide de plaisir. Dans une immense toile de Charles Hermans, *À l'aube*, en 1875, qui sera considérée comme un vrai manifeste du réalisme, des travailleurs pauvres et dignes croisent au petit matin des bourgeois enivrés et décadents. On y admire aussi les belles dames d'Alfred Stevens, le fascinant triptyque *Marchands de craie* de Léon Frédéric ou encore les sculptures de Constantin Meunier.

Au niveau suivant, il est question de lumière et de couleurs. Lumière vibrante de la mer du

Nord des toiles de jeunesse de James Ensor, celles, nacrées de la maturité. Puis les couleurs éclatantes de Bonnard et le merveilleux *Nu à contre-jour* ou les *Deux écoliers* de Vuillard. Enfin les couleurs vibrantes des œuvres pointillistes de Van Rysselberghe, les verts et les mauves, forts et denses du *Le Christ vert*, de Gauguin.

Au niveau -7, c'est l'autre voie, celle qui, face au réalisme, choisit la mélancolie : *Les Paons mystérieux* de William de Gouves de Nuncques, et puis *Les caresses* de Fernand Khnopff, cette sphinge si mystérieuse qui nous émeut, *La Ville abandonnée* et le merveilleux *Memories* qui côtoie *Le Cortège Nuptial* de Edward Burne-Jones. Citons aussi Rops et son Saint-Antoine, les silences de Mellery, la solitude de Redon.

Les couloirs entre les salles évoquent les changements architecturaux que marqueront nos villes, la musique aussi et le véritable choc que fût la découverte des opéras de Wagner.

Au niveau -8, une salle entière accueille les visions de Spillaert, son étrange autoportrait et ce fascinant empilement de *Boîtes devant une glace*, sorte de *Vanité* revisitée qui nous parle de la mort inéluctable. Et puis voici enfin la collection des époux Gillion-Crowet, qui fut donnée par dation à la Région bruxelloise, c'est-à-dire en paiement des droits de succession, à la condition qu'elle reste entière et soit exposée aux Musées royaux des Beaux-arts. 250 pièces de cet Art nouveau, qui, "en rompant avec les canons anciens, inventait des lignes nouvelles sur des thèmes inédits". Sur un fond brun ou dans des loges dorées, on admire des chaises, des tables de Emille Gallé ou ce bureau de dame Nénuphar signé Majorelle, des vases en



Fernand Khnopff (1858-1921), *Des caresses*, 1896, Huile sur toile, 50,50 cm x 151 cm

verre soufflé de Lalique, de l'orfèvrerie Wolfers ou des bijoux absolument somptueux.

Alors, tout cela en valait-il la peine ? Le nouvel accrochage est très réussi et permet une réelle redécouverte de certains tableaux. Mais qu'en est-il des œuvres d'après 1914 qui n'entrent pas dans le cadre "Fin de siècle", comme celles de Marcel Broodthaers ou de Francis Bacon ? Faudra-t-il attendre l'hypothétique construction d'un autre musée pour les revoir (1) ? Et puis, on peut vraiment s'interroger sur cette tendance à sortir "ce qui marche" des collections pour en

faire de nouveaux musées, qui attirent les visiteurs étrangers en mal de belgitude, certes, mais qui n'offrent pas le charme des découvertes fortuites, celles qui forgent le goût et aiguissent le regard.

// LINDA LÉONARD

(1) Voir à ce propos le site <http://museesansmusée.wordpress.com> ou les chroniques de Bernard Hennebert sur [www.consoloisirs.be](http://www.consoloisirs.be)

>> Musée Fin-de-Siècle Museum - 3, rue de la Régence à 1000 Bruxelles - du mardi au dimanche, de 10 à 17h - 8 EUR - Combi 13 EUR (Magritte, Modern, Old Masters et Fin-de-Siècle) - Infos : 02/508.32.11 - [www.fine-arts-museum.be/fr](http://www.fine-arts-museum.be/fr)

UN INSTANT EN ÉQUILIBRE

Matérialisme



Tu ne sais jamais très bien si tu aimes ça, ou pas : les soldes, les fêtes de fin d'année, acheter. Par moment, ça t'amuse ; toute cette frivolité et cette légèreté ; cette gaieté aussi. C'est gai de s'acheter de nouveaux vêtements, de beaux objets, d'en profiter, de les offrir. Mais parfois ça te donne le blues, une sorte de malaise étrange.

Tu te souviens comme ça d'un coup de détresse un samedi après-midi, au moment des soldes. Tu étais là, sur le trottoir, avec tous tes paquets sur les bras, t'appretant à courir vers un nouveau magasin. Et tout à coup, tu es sorti de la situation, sorti des soldes, sorti de tout ce dans quoi tu barbotais sans même y penser. Tu es sorti de tout ça, ou à l'inverse, tu es revenu en toi-même. Tu te sentais alors creux, vide. Tu te posais de drôles de questions : est-ce que j'ai vraiment besoin de tous ces trucs ? est-ce que ce genre d'activités me rend vraiment heureux ? est-ce ça dont je veux remplir ma vie ? est-ce après ça que nos sociétés doivent courir ? travailler plus pour acheter plus ? à quoi ou à qui je me soumetts en vivant ainsi ?

Même pas besoin de répondre à ces questions, tu connaissais la réponse. C'était fini, les soldes étaient terminés pour toi. Tu n'as pas été jusqu'à jeter tes achats au sol, malgré une brève envie de le faire qui t'a traversé la cervelle. Tu les as gardés, mais tu es rentré chez toi, tranquillement, en chantonnant une vieille rengaine de ton adolescence, qui parlait d'amour et d'eau fraîche. Tu étais redevenu toi-même... Tu pensais au philosophe américain Thoreau, qui partit vivre deux ans au fond d'une forêt dans une cabane construite de ses mains : "Une fois que l'homme s'est procuré l'indispensable, il existe une autre alternative que celle de se procurer les superfluités ; et c'est de s'aventurer dans la vie présente".

EXTRAIT DE L'OUVRAGE "SÉRÉNITÉ. 25 HISTOIRES D'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR" / CHRISTOPHE ANDRÉ / ÉD. ODILE JACOB / 2012

Quinzaine après quinzaine, Christophe André, psychiatre français, livre dans *En Marche* une vingtaine d'histoires et leurs enseignements, comme autant de leçons de sagesse, au plus près du quotidien, pour avancer sur le chemin de l'équilibre intérieur et de la sérénité.

La photographie est de Sarah Lowie, étudiante en photographie à l'école des arts et de l'image, Le 75. Elle a été réalisée à la demande du journal *En Marche*, avec le soutien de la Loterie nationale.

La nouvelle brochure d'été est arrivée !

Planifiez vos vacances Intersoc avec notre nouvelle brochure. Elle sort de presse ce 14 janvier. Les inscriptions commencent à partir du 21.

Des familles avec enfants jusqu'aux plus de 50 ans actifs. Intersoc propose des formules de vacances adaptées à chacun.

Voulez-vous aussi participer à d'inoubliables vacances ? Rendez-vous sur [www.intersoc.be](http://www.intersoc.be) ou commandez la brochure via le numéro 070 23 38 98.

Éditorial Alda Greoli//Secrétaire nationale

## Pour 2014 : des choix, des vrais choix !

Il est de coutume de souhaiter, à tous et à chacun, une belle et heureuse année en ce mois de janvier. Les vœux iront des petits bonheurs simples et quotidiens à la réalisation des souhaits les plus profonds, des projets qui font bouger les montagnes et des richesses qui font avancer le monde vers plus d'humanité. C'est aussi le moment des bonnes et grandes résolutions : la nôtre reste de vouloir participer à la mise en œuvre d'une société plus juste dans le bien-être et la santé

Comme pour les cartes postales, prenons quelques images et photos de nos souhaits, des enjeux pour cette année nouvelle.

### La paix

Si nous plaçons une focale "grand angle", le partage des richesses de la terre, le silence sur le pillage de l'Afrique noire, le respect de l'environnement, les soubresauts du climat seront les premières images qui nous viendront à l'esprit. Elles s'accompagneront de réflexions sur la consommation, sur le monde qui est un village, sur l'argent qui circule à la vitesse de la lumière... Pendant ce temps, des populations entières en Europe ou ailleurs semblent sombrer dans des crises économiques et sociales où les issues ne se trouvent que dans le recul important de la qualité de vie et de santé. L'appareil photo se braquera sur les trop nombreux conflits qui se poursuivent dans diverses parties du monde, jetant des peuples entiers sur les routes de l'exil. Tout cela pour quoi ? Il n'y a rien qui justifie la violence, pas plus un dieu qu'un puits d'énergie ou une ancienne querelle de cultures ou de chefs.

Les rêves et souhaits dirigeront la focale vers la paix, vers une consommation durable, vers le respect des droits de l'homme et une réelle réflexion à propos de notre savoir-être sur cette terre qui ne nous appartient pas. Trouver le juste chemin entre le partage équitable des richesses et une économie relocalisée sera notre vœu "grand angle".

### La solidarité et le bonheur

Changeons l'optique sur l'appareil photo et plaçons une focale "50" sur le boîtier. La proximité s'impose, et nous nous retrouvons avec les images de notre pays, de nos conditions sociales et économiques, avec les défis qui nous attendent, nous, "les petits Belges", en 2014. Nécessaires décisions économiques et sociales pour permettre la sauvegarde de notre système de sécurité sociale ; élections à tous les niveaux de pouvoirs (sauf le communal) ; qualité de la gouvernance, etc. Ce ne sont que quelques photos prises en rafale sur les enjeux qui nous attendent.

Ne nous laissons pas tenter par des analyses trop rapides, des conclusions trop hâtives. Prenons le temps de la consultation et de l'interrogation. Evitons ainsi des choix qui cachent une vie en commun que nous ne désirons pas voir advenir dans un pays où, depuis plus de cinquante ans, nos pères et grands-pères, mères et grands-mères, ont construit des conditions de vie non pas parfaites mais volontairement solidaires.

Dans certaines régions des hauts plateaux de l'Himalaya, chaque année, il est désigné un "bouc émissaire". Les villageois choisissent collectivement la personne qui peut le mieux à la fois prendre sur elle les péchés commis et poser un acte de rédemption. Le "bouc émissaire" prend sur lui et avec lui les fautes du village ou de la vallée. Il part faire un long pèlerinage au nom et pour le compte de tous. N'allez pas penser que ce serait "trop simple" ou "enfantin" de penser et d'agir ainsi.

Comme pour tous les rites, l'important n'est pas de s'arrêter sur le premier degré mais sur sa symbolique et son sens profond. Nous avons plutôt tendance à "laver" nos actes personnels et individuels. Dans cette symbolique plus collective, il y a sans doute quelque chose à apprendre sur la nécessaire inter-responsabilité. Effectivement, quand cela va mal, nous avons plutôt tendance à mettre la responsabilité sur des "collectifs" : les politiques, les pauvres, les chômeurs, les étrangers... Mais en tout cas pas notre voisin, et encore moins nous-mêmes...

### Le temps des choix

Nous voyons déjà, alors que nous ne sommes qu'au début de l'année, la manière dont risquent de s'organiser les débats électoraux des prochains mois : "Attention, si vous ne voulez pas de celui-là au sud... vous ne pouvez voter que pour moi au nord, sinon ce sera de votre faute..." ou "Si vous voulez faire barrage à celui-là au nord, vous ne pouvez que voter pour celui-ci au sud car il jure déjà qu'il est le seul rempart contre celui du nord et qu'en plus il est le plus fort...".

Quels sont les vrais enjeux et les vraies questions ? Quelles décisions prendre pour ne pas glisser de l'assurance sociale vers l'assistance sociale ? Quelle est la gouvernance qui permet à la fois la défense des conditions de vie de la population et le réel développement des initiatives, qu'elles soient sociales ou commerciales, associatives ou économiques ? Quelle est la réforme fiscale qui assurera que chacun ne se retrouve pas seul à devoir organiser la couverture des risques de sa vie et de celle de sa famille ? Quelle est l'organisation de notre système de santé qui mettra fin au glissement lent mais effectif vers une médecine à deux vitesses ?

La Belgique reste un petit coin de paradis. Mais un jardin, cela s'entretient dans le respect des conditions météo économiques et sociales. Il faut y planter de nouvelles pousses à la bonne saison et savoir élaguer les branches qui ne permettent pas le développement de nouveaux buissons... Bref, il ne suffit pas de dire que nous voulons à la fois garder l'assurance soins de santé collective et solidaire et bénéficier d'encore plus d'avantages individuels au travers d'assurances groupes ou d'assurances pensions individualisées. Il faudra avoir le courage de nos choix. Sinon, nous risquons de voir 2014 devenir l'année des choix trop simples, trop caricaturaux.

**Ne transformons pas notre pays haut en couleurs en une triste photo dont les nuances auraient perdu en pigments de solidarité, dont les coins seraient écorchés. Justifiant ainsi que petit à petit, on ôte la page de la sécurité sociale de l'album de notre grande famille Belgique. Terminons ces vœux en installant un objectif "200" sur l'appareil. Juste pour n'avoir que vous et ceux qui vous sont chers dans le viseur. Et vous souhaiter une année 2014, moins solitaire, plus solidaire.**



© AM Jabbou

## ça se passe

### // Natation pour handicapés

Tous les lundis de 19h15 à 20h15, hors congés scolaires, le club de natation des Dauphins bleus permet aux personnes handicapées et valides de venir nager en famille ou entre amis. Prix : 2 EUR  
Lieu : piscine du collège du Christ-Roi, 25 rue de Renivaux à 1340 Ottignies  
Infos : 067/77.11.46

### // L'expansion démographique

Le mardi 14 janvier de 14h à 16h, l'Université inter-âges de l'ULB organise une conférence : "7 milliards d'êtres humains...et après?" Avec Jean-Michel Decroly, géographe et professeur à l'ULB. Prix : 8 EUR  
Lieu : auditorio Chavanne, campus du Solbosch à 1050 Ixelles  
Infos : 02/650.24.26 • www.ulb.ac.be/cepulb

### // Photos d'actu

Le jeudi 16 janvier de 9h30 à 12h30, Cultures & santé propose aux professionnels de la culture, du social et de l'éducation un regard critique sur les photos de presse. Gratuit  
Lieu : 148 rue d'Anderlecht à 1000 Bruxelles  
Infos : 02/558.88.10 • www.cultures-sante.be

### // Perspectives de l'Église catholique

Le lundi 20 janvier à 20h30, les Grandes conférences Catholiques accueillent le Cardinal Barbarin, pour une conférence portant sur "L'Église catholique à l'aube d'un nouveau pontificat : réalités et perspectives". Prix : 25 EUR  
Lieu : Square Brussels meeting centre, rue Mont des Arts à 1000 Bruxelles  
Infos : 02/543.70.99 • www.grandesconferences.be

### // Bioéthique

Le mardi 21 janvier de 10h à 11h20, l'ASBL Philo.be propose une conférence de Michel Dupuis : "Les débuts d'une vie", dans le cadre du cycle "La bioéthique, questions et enjeux philosophiques". Prix : 35 EUR  
Lieu : Théâtre du Vaudeville, 13 galerie de la Reine 13 à 1000 Bruxelles  
Infos : 0475/72.09.10 • http://lesmardisdelaphilo.be

### // La santé localement

Le mercredi 22 janvier, de 12 à 14h, l'Observatoire de la santé du Hainaut accueille, dans le cadre de ses midis santé, le professeur Louise Potvin : "Agir localement pour construire la santé". Gratuit  
Lieu : 1 rue de Saint-Antoine à 7021 Havré  
Infos : 065/87.96.00 • http://observatoiresante.hainaut.be

### // Figure musulmane en occident

Le mercredi 22 janvier à 19h, Pax Christi chapeaute une conférence-débat : "Comment l'occident s'est-il représenté la figure du musulman?". Un voyage historique pour interroger nos perceptions actuelles. Gratuit  
Lieu : 31/1 rue Maurice Liétard à 1150 Bruxelles  
Infos : 02/738.08.04 • http://paxchristiwb.be

### // Égypte ancienne

Le lundi 27 janvier de 14h30 à 16h30, l'antenne inter-universitaire des aînés de Nivelles accueille Jean Doyen, professeur à l'ULB, pour une conférence sur le thème "Géométrie et art dans l'Égypte ancienne". Prix : 5 EUR  
Lieu : Waux-Hall, 1 place Albert 1<sup>er</sup> à 1400 Nivelles  
Infos : 067/21.25.97 • www.ulb.ac.be

### // Animateur cinéaste

Du lundi 27 au vendredi 31 janvier de 9h30 à 16h30, l'APEF propose aux travailleurs du secteur non-marchand une formation pour coordonner une activité de création vidéo. Gratuit  
Lieu : CFA, 32 chaussée de Boondael à 1050 Ixelles  
Infos : 02/227.60.02 • www.apefasbl.org

### // Penser son alimentation

Le mardi 28 janvier à 9h30, la Maison médicale des Marolles convie à une "Réflexion sur nos habitudes alimentaires". Gratuit  
Lieu : 120 rue Blaes à 1000 Bruxelles  
Infos : 02/511.31.54 • www.mm-marolles.be

### // Femmes et hommes

Le jeudi 30 janvier de 20h à 22h, l'association Tetra et Alliance créatrice proposent la conférence "Femmes et hommes : monde nouveau, alliance nouvelle" de Thomas D'Ansembourg. Prix : 15 EUR  
Lieu : aud. Lacroix (UCL), 51 av. Mounier à 1200 BXL  
Infos : 02/771.28.81 • www.tetra-asbl.be

### // 100.000 souris

Les vendredi 31 janvier, samedi 1<sup>er</sup> février et dimanche 2 février, l'association des parents d'enfants sourds et le centre médical d'audiophonologie de Liège recherchent des volontaires pour la vente de bouchées en chocolat, au profit des enfants sourds des provinces de Liège et de Luxembourg.  
Infos : 04/263.90.96 • www.cmap.org

### // Prévention du suicide

Le mardi 4 février de 8h30 à 16h30, la commission provinciale de prévention du suicide organise une journée d'étude sur le thème "Prévention du suicide et milieu éducatif". Prix : 25 EUR  
Lieu : Campus 2000, 1 rue du Gosson à 4101 Jemeppe  
Infos : 04/237.27.43 • www.provincedeliege.be

### // Bilinguisme

Le mardi 4 février de 18h30 à 20h se tiendra une conférence sur "Le pour et le contre du bilinguisme : du mythe à la réalité scientifique", organisée par l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCL. Avec Arnaud Szmalec, psycholinguiste. Gratuit  
Lieu : aud. Socrate 11, 10 place Cardinal Mercier à 1348 LLN  
Infos : 010/47.45.47 • www.uclouvain.be

### // Sociocratie

Les lundi 10, 17 et 24 février de 9h30 à 18h, l'ASBL École des parents et des éducateurs organise une formation pour apprendre à animer un groupe et décider de façon participative. Prix : 251 EUR  
Lieu : 96 rue de Stalle à 1180 Uccle  
Infos : 02/733.95.50 • www.ecoledesparents.be

### // Vivre au présent

Le jeudi 13 février à 20h15, les Grandes conférences liégeoises accueillent Ilios Kotsou, chercheur en psychologie des émotions, sur le thème : "Vivre au présent, secret du bonheur". Prix : 10 EUR  
Lieu : Palais des Congrès, Esplanade de l'Europe à 4020 Liège  
Infos : 04/221.92.21 • www.gclg.be

### // Réinventer le lien

Les samedi 15 février de 14h à 19h et dimanche 16 février de 9h à 16h, le Centre de recherche et de formation théologiques reçoit Elena Lasida, économiste et théologienne. Au programme : présentation de l'économie comme un projet de vie en commun. Prix : 25 EUR  
Lieu : UCL-Mons, 151 chaussée de Binche à 7000 Mons  
Infos : 071/41.93.42

### // Philosopher à l'école

Le lundi 17 février de 18h15 à 20h, dans le cadre du cycle proposé par l'ASBL Extensions de l'UMONS "Quelle éducation pour quelle société" se tiendra la conférence "Philosopher à l'école". Prix : 7,5 EUR  
Lieu : aud. Hotyat, 17 place Warocqué à 7000 Mons  
Infos : 065/37.32.11 • http://portail.umons.ac.be

### // Accompagner les malades

Le jeudi 27 février débute une formation à l'accompagnement des malades en fin de vie organisée par l'ASBL Sarah. Ce module de 5 journées s'étale jusqu'en mai et s'adresse à toute personne concernée par l'écoute et l'accompagnement. Prix : 350 EUR  
Lieu : Espace santé, 1 bd Zoé Drion à 6000 Charleroi  
Infos : 071/37.49.32 • www.sarahformations.be